

このレシピで

野菜が 115 g  
とれます♪

ここがスゴイ！！



野菜不足のあなたに！

# 激早・激安コールスロサラダ



春は同の春キャベツが  
オススメ！

朝食にぴったりです！

## ＜材料（1人分）＞

キャベツ	1.5枚 (100g)
塩	少々
コーン	15g
火腿	1枚
コールスロドレッシング	大さじ1

## ＜作り方＞

1. キャベツと火腿を千切りにする。
2. ボールにキャベツと塩を入れ、しんなりするまでもむ。水分が出たら水気を絞ってくる。
3. ボールにドレッシングを入れ、混ぜ合わせる。皿に盛り、完成。

家ででも作れる！

コールスロドレッシング

マヨネーズ	大さじ1
グリーンヨーグルト	大さじ1.5
砂糖	少々
塩	少々
シソ	少々



材料を混ぜるだけで  
できます！