

白菜のコールスロー風

調理時間

10分

副菜

野菜量
1人75g



材料：2人分

白菜	150g	
パセリ	大さじ1	
サラダ油	大さじ1/2	
A {	粒入りマスタード	小さじ1/2
	酢	大さじ1/2
	塩	1g
	砂糖	小さじ1/4

エネルギー

34 kcal

タンパク質

0.6 g

脂質

2.2 g

食物繊維

1.1 g

食塩相当量

0.6 g

レシピ提供

千歳市保健福祉部健康づくり課
千歳市食生活改善協議会

下準備

白菜はよく洗い、キッチンペーパーで水気を切り、繊維に沿って5cmの長さのせん切りにする。
パセリは茎を外し、みじん切りにする。
Aの調味料は混ぜ合わせておく。

混ぜる

ボウルに白菜とパセリを合わせ、サラダ油を加えてよく混ぜる。

仕上げ

Aの調味料を加え混ぜ合わせ、器に盛って完成。