

# 白菜のコールスロー風

◆ 材 料(2人分) ※作りやすい分量で記載しています。

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

## ◆ 作 り 方

- ① 白菜はよく洗い、水気を切り、5cmの長さの千切りにする。軸は繊維に沿って切る。
- ② 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。
- ③ 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。
- ④ ③にAの調味料を加え混ぜ合わせ、汁気を切る。
- ⑤ 器に盛りつける。

香辛料・香味野菜  
酸味を利用

## ◆ 1人分の栄養成分

エネルギー	34kcal	食物繊維	1.1g
たんぱく質	0.6g	塩 分	0.6g
カリウム	184mg		