

# コールスロー

エネルギー：31kcal、食塩相当量：0.3g (1人分)

材料（4人分） ※小学校中学年の量を基にしています。

キャベツ	160g (約4枚)
きゅうり	20g (小1/4本)
にんじん	10g (約1cm弱)
☆粗塩	ひとつまみ (0.6g)
★サラダ油	小さじ2
★米酢	小さじ1と1/2
★砂糖	小さじ1/2
★粗塩	ひとつまみ (0.8g)
★こしょう	少々

学校給食で  
定番のサラダです♪



## 作り方

- ① キャベツは3mm幅のせん切りにする。きゅうりは縦半分にし、斜め切りにする。にんじんは細いせん切りにする。
- ② にんじん、キャベツ、きゅうりの順にさっとゆで、冷まして水を切る。
- ③ ボウルに野菜を合わせる。粗塩（☆）をふり、軽く絞る。
- ④ ★を混ぜてドレッシングを作る。
- ⑤ ③と④のドレッシングをあえる。

## 給食の献立例

- 牛乳
- アジフライ
- もずくのみそ汁
- **コールスロー**

\*小学校で6月に提供しました。

