

# コールスローサラダ



## ■ 説明

平成29年度学校給食料理教室より

## ■ 材料と分量

<1人分>

- ・キャベツ.....35g
- ・きゅうり.....15g
- ・コーン.....4g
- ・ハム.....5g
- (ドレッシング)
- ・マヨネーズ.....8g
- ・かぼす果汁.....0.8g
- ・三温糖.....0.1g
- ・塩.....0.1g
- ・こしょう.....0.03g

## ■ 手順

### 1. 下準備

- ・キャベツは千切り、きゅうりは輪切り、ハムは短冊切りにする。
- ・ドレッシングの材料はボウルに全て合わせて入れ、よく混ぜておく。

### 2. 調理

- ①切ったキャベツ、きゅうり、ハムとコーンは全てゆでて冷ます。
- ②冷めたら、水気をしぼっておく。
- ③ドレッシングを作ったボウルの中に②を入れ、よく和える。