

# コールスローサラダ



## ■ 説明

---

平成30年度学校給食料理教室より

## ■ 材料と分量

---

<1人分>

- ・ハム……………6g
- ・キャベツ……35g
- ・きゅうり……10g
- ・コーン…………5g

【ドレッシング】

- ・酢……………1.5g
- ・サラダ油……0.8g
- ・上白糖………0.2g
- ・塩……………0.1g
- ・こしょう……0.02g
- ・マヨネーズ……6g

## ■ 手順

---

### 1. 下準備

- ・ハムは短冊切り、キャベツは千切り、きゅうりは輪切りにする。

### 2. 調理

- ①キャベツ、きゅうり、コーン、ハムは茹で、水気をしぼり、冷ましておく。
- ②ボウルにコールスロードレッシングの材料を全て入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③②に①を入れ、よく和える。