



ポリ袋でコールスローサラダ



1人分 27kcal 塩分 0.2g

| 材 料 | 4人分 | 作り方 |
|------------------------|----------|--|
| せん切りキャベツ (水洗い不要のもの) | 2袋 | ①ポリ袋にせん切りキャベツと塩を加え、もみ込む。 ②水を切ったコーンを加える。 ③酢、黒こしょうを加えて混ぜ合わせ、器に盛り付けて完成。 ※お好みで砂糖を加えたり、マヨネーズ、ツナ缶を加えてもおいしいです。 |
| コーン缶 | 小1缶(30g) | |
| 塩 | 少々 | |
| 酢 | 大さじ1 | |
| 黒こしょう | 少々 | |