



# だいとう キラキラ大東

## やさしい 野菜 レッツ♪ クッキング

### コールスロー サラダ

あか 赤パプリカ入りのカラフルなコールスローサラダです。いろあざやかな見た目は、しょくよく おちる 夏場でも、げんき 元気が出て、もりもり食べられそうです。



#### ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- あか 赤パプリカ.....はんぶん 半分
- キャベツ.....ふん 2分の1
- ホールコーン.....ぐらむ 100g
- きゅうり.....ほん 2本

#### ※ドレッシング※

- あぶら 油.....おお 大さじ1
- す 酢.....こ 小さじ2
- しお 塩.....こ 小さじ1
- さとう 砂糖.....こ 小さじ1
- しろ 白こしょう.....しょうしょう 少々
- たまねぎ.....ふん 4分の1

#### つく かた 【作り方】

- ①キャベツ、あか 赤パプリカはせんぎ 千切りにし、きゅうりはこぐちぎ 小口切りにする。
- ②ドレッシングのたまねぎは、みじんぎり にし、その他の調味料とよく混ぜ合わせる。
- ③食べるちよくぜん 直前に、①と②をあわせてかんせい 完成。

#### えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：52キロカロリー  
 たんぱく質：1.4グラム  
 脂肪：2.5グラム  
 塩分：0.7グラム