

コールスロー

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷん細うどん	10	31	0.03	1	2	0
キャベツ	20	5	0.3	40	5	0
きゅうり	10	1	0.1	20	4	0
コーン(缶詰)	5	4	0.1	7	2	0.03
にんじん	5	2	Tr	14	1	Tr
ロースハム	7	14	1.2	18	24	0.18
マヨネーズ	8	56	0.12	1	3	0.1
かぼす果汁	2	1	0.01	4	Tr	0
砂糖	1	4	0	Tr	Tr	0
黒コショウ	お好み で					
合計		118	1.86	0.3	105	41

【 作り方 】

細うどんは、キッチンバサミで長さを4つに切る。

沸騰したお湯に入れ、軽くほぐしたら火を止めて5～6分おく。ちょうどよい固さになったら水洗いして水気を切る。

キャベツ、きゅうり、にんじん、ハムは千切りにする。

ボールにマヨネーズ、かぼす、砂糖を混ぜておく。

細うどん、野菜を入れてよくあえる。お好みで黒コショウをふる。



《ワンポイントアドバイス》

細うどんを入れることで、ボリュームとカロリーをアップできます。

かぼす果汁は、ゆずやすだち等の季節の柑橘に変えるとよいです。

有限会社オトコーポレーション

 0465-46-1210

〒250-0874 神奈川県小田原市鶴宮223-16