

# コールスローサラダ

野菜のあく抜きや水分を抜くのに塩もみをしますが、電子レンジで短時間の蒸し加熱をすれば、同じ状態ができて減塩になります。また、コールスローは一般的にマヨネーズを使いますが、スキムミルクで代用すれば、水っぽくならず、コクとクリーミーな味わいが生まれます。



## ひとり分あたりの 栄養価

135  
kcal

塩分  
0.4  
g

たんぱく質 4.5g 脂質 8.2g 炭水化物 11.3g

## ●材料（2人分）

・キャベツ	3枚(約 150g)
・にんじん	20g
・玉ねぎ	1/4 個
・コーン（冷凍）	20g
・ロースハム	2枚
・ミニトマト	2個

## <A 調味料>

・酢	大さじ 1 と 1/2
・オリーブオイル	大さじ 1
・粒マスタード	小さじ 1
・スキムミルク	大さじ 1
・あらびきこしょう	少々

## ●作り方

- ① キャベツとにんじんは千切りにし、玉ねぎは薄くスライスし、コーンと合わせて、電子レンジ（600W）で3分加熱します。
- ② ハムはスライスします。
- ③ ボウルに①をしっかり水をきって入れ、②と調味料 A を加えて、よく混ぜ合わせます。
- ④ 冷蔵庫で30分以上冷やして、味をなじませます。
- ⑤ お皿に盛り付けあらびきこしょうを振りかけて、ミニトマトを飾ったら、できあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。