

勤労食×JAあいち中央×農務課（ケンサチレシピ）

料理名

コーンたっぷりコールスロー

調理方法

茹でる

材料（4人分）

キャベツ	1/2個
とうもろこし	200g
にんじん	1/2本
＜調味液＞	
マヨネーズ	大さじ2
はちみつ	小さじ2
レモン汁	小さじ2
牛乳	小さじ2
塩	少々

作り方

- ①キャベツは短冊切り、とうもろこしは実を削いでおく
にんじんは、細切りにしておく
- ②キャベツ、にんじん、とうもろこしをお湯で30秒程度ゆでる
- ③ゆでた材料の水けをきり、調味液と和え合わせる

栄養価（1人当たり）

エネルギー：138 kcal	脂質：71.2 g
タンパク質：3.4 g	食塩：0.8 g

アドバイス

レモン汁を加えることでさっぱりとした味になります

