



# コールスローサラダ

副菜

栄養価 1人分  
エネルギー 35kcal  
たんぱく質 0.7g

材料

4人分

※分量は大人の4人分です。写真は中学年の1人分です。

キャベツ	4枚
にんじん	1/3本
ホールコーン缶	50g
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
酢	小さじ1
レモン果汁	小さじ1/2
サラダ油	大さじ1



作り方

- ① キャベツ、にんじんは千切りにする。
- ② 野菜をゆでてさまし、水気をしぼる。
- ③ 調味料を合わせて、ドレッシングを作る。
- ④ 野菜にホールコーンを加え、③のドレッシングであえる。



給食ではドレッシングも  
手作りでです。  
材料は家によくあるもの  
なので、手軽に作れます。