

コールスロー

タコライスと合わせて、1食分の野菜が120g以上

ヨーグルトの酸味が野菜のおいしさを引き出したサラダ



1人分あたり

【エネルギー】	83 kcal
【たんぱく質】	5 g
【脂質】	2 g
【食塩相当量】	0.8 g
【野菜重量】	100 g

宇部フロンティア大学短期大学部
食物栄養学科提供レシピ

材料(1人分)

サラダチキン	・・・ 15g	砂糖	・・・ 2g
きゅうりとコーンのサラダ	・・・ 1パック(80g)	塩	・・・ 0.5g
とうもろこし(冷凍)	・・・ 10g	酢	・・・ 1g
枝豆(冷凍)	・・・ 10g	粒マスタード	・・・ 3g
無脂肪ヨーグルト	・・・ 15g		

作り方

- ① とうもろこし、枝豆を電子レンジ600wで40秒加熱し、解凍する
- ② きゅうりとコーンのサラダをひとつまみの塩(分量外)で塩揉みする
- ③ 調味料とヨーグルトを合わせておく
- ④ サラダチキンをほぐす
- ⑤ 全ての具材を調味料で和える