

コールスローサラダ

主食

主菜

副菜

汁物



L 調理時間 / 15分

野菜量 / 75g

材料（1人分）

- ・ コールスロー(コンビニ) 75g
- ・ マヨネーズ 7g
- ・ 酢 7g
- ・ 砂糖 3g
- ・ 食塩 0.2g
- ・ 黒胡椒 少々

エネルギー 89kcal たんぱく質 1.2g 脂質 5.5g
炭水化物 9.4g 食塩相当量 0.3g

作り方

- ① 大きめのボールに調味料を混ぜる
- ② ①にコールスローを入れ、混ぜる。
- ③ 盛り付ける

中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食 ミートソースパスタ(中食)

副菜

②

★コールスローサラダ

主菜 -

汁物

コンソメスープ(中食)

副菜

①

ジャーマンポテト

デザート・ドリンク

ヨーグルト(中食)

メニュー提供： 実践女子大学健康栄養専攻