

八百津町食生活改善推進員の

おすすめレシピ



おいしく減塩！

～彩り野菜の和風コールスローサラダ～

【材料】 (4人分) 【作り方】

キャベツ 200g (1/8程度)

にんじん 40g (1/3程度)

プロセスチーズ 40g

パプリカ 80g (1/2程度)

砂糖 大さじ 1/2

味噌 小さじ 2

酢 大さじ 1

マヨネーズ 大さじ 2

① キャベツは太めの千切り、にんじん、パプリカはそれぞれ千切りにする。

② チーズは短冊状に切る。

③ ボウルに①、②、Aを入れてよくかき混ぜ、器に盛り付ける。

A

食改さんの一言メモ

塩は使わず、味噌で味付けした和風コールスローです。さっぱり食べることができ、これからの暑い季節にぴったりです♪

栄養量(1人分)

エネルギー 115kcal

たんぱく質 3.9g

脂質 8.4g

食塩相当量 0.7g