



## 切干大根とコーンのコールスロー

材料 4人分

切干大根人参ミックス40g

コーン缶 120g

A 砂糖 大さじ2/3

酢 大さじ1

マヨネーズカロリーーフ

大さじ8

- ① 鍋に切干大根と水を入れて戻す。
- ② ボウルにAの調味料を入れて混ぜておく。
- ③ ①の鍋を火にかける。沸いたら火を止めザルに取り冷ましておく。水気を絞る。
- ④ ②に③と汁を捨てたコーンを入れて混ぜる。

1食あたり

エネルギー147kcal・たんぱく質1.7g

脂質8.4g・食塩相当量1.1g

