

## キャベツとカニカマの和風コールスローサラダ



### 1人分の栄養成分の目安

■エネルギー69kcal ■たんぱく質2.1g ■脂質5.1g ■食塩相当量0.5g

### 材料(4人分)

- ・キャベツ 160g
- ・かに風味かまぼこ 4本
- ・マヨネーズ 大さじ2杯
- ・めんつゆ 小さじ4杯
- ・白いりごま 小さじ1杯
- ・わさび(チューブ) 2g

### 作り方

- ① キャベツは千切りにします。かに風味かまぼこは、ほぐします。
- ② ①をボウルに入れ、マヨネーズ、めんつゆ、白いりごま、わさびを加えて混ぜます。
- ③ ②をお皿に盛り出来上がりです。

### 献立のヒント

カレーライス、キャベツとカニカマの和風コールスローサラダ、季節の果物



マヨネーズやめんつゆ等、食塩が含まれている量が少ない調味料を料理に活用すると減塩になります☆他に、ソースやケチャップ、オスターソース等があります。

