

【めぐみちゃんコールスロー】

さいりょう 材料 (4人分)

- ・キャベツ 140g
- ・たまねぎ 20g (約 1/6 個)
- ・にんじん 40g (約 1/3 本)
- ・コーン 40g
- ・マヨネーズ 大さじ 2
- ・すりごま 大さじ 1/2
- ・レモン 小さじ 2
- ・しょうゆ 小さじ 1
- ・砂糖 小さじ 1/2

マヨネーズとゴマに
レモンの酸味がぴったり合って
野菜が苦手な子も食べやすい
コールスローです！



つくろ 作り方

- ① 野菜は千切りにして、レンジでしんなりするまで温める。
(給食でサラダ等に使用する野菜は、1 度茹でてから使用しています。)
- ② ●の調味料を混ぜ合わせる。
- ③ ①の粗熱がとれたら、②で和えて完成！

