

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



コールスロー風 サラダ

考案者 尾木咖喱



材料(2人分)

- キャベツ 1/4個
- コーン缶 1/3缶
- フライドオニオン 少々
- 市販のマリネドレッシング 50cc
- 市販のフルーツソース 10cc
マンゴー、ストロベリー、キウイ、
ピーチ、オレンジ、ブルーベリー、
グレープフルーツのどれかを使用

作り方

- ① キャベツを千切りにし、コーンを混ぜ合わせる。
- ② ①にフライドオニオンをのせ、ドレッシングをかける。

POINT

大人も子どもも食べられる簡単でおいしいサラダです。キウイや柑橘系のフルーツソースを使うとさっぱりした風味になります。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>