副食

ヘルシーコールスローサラダ

［1人分］ エネルギー：54kcal　塩分：0.8g

材料［4人分］

- キャベツ：1/4個
- 紫たまねぎ：1/2個
- ホールコーン：大さじ2
- 酢：大さじ1
- 塩：小さじ1/2
- オリーブオイル：大さじ1

作り方

1
キャベツは千切りにします。紫たまねぎは薄切りにします。たまねぎの辛味が強いときは、ザルに広げて熱湯をかけます。

2
"1"をボウルに入れ、塩をふって混ぜ合わせます。しんなりしたらオリーブオイル、酢を加えて混ぜ合わせます。

3
ホールコーンの汁気を切って加えて混ぜます。