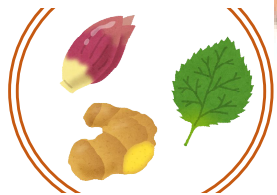


今回の食材



青じそ・しょうが
みょうが

* memo *

「冷凍香味野菜ミックス」
は使う分だけポキッと折っ
て自然解凍すればOK！
.....

残りはすぐに冷凍室に戻し
ましょう。

食感と風味のよさをプラスした
ひと味違うコールスロー



* 栄養価(1人分) エネルギー:149kcal たんぱく質:2.0g 脂質:14.0g カルシウム:60mg 鉄:0.6mg 食物繊維:2.8g 食塩相当量:0.9g

作り方

- ① 「冷凍香味野菜ミックス」は自然解凍する。
キャベツは千切りにし、ボウルに入れ、塩を加えて混ぜ、
約10分おく。しんなりしたら水けを絞る。
- ② ①のボウルに香味野菜ミックス、マヨネーズを加えて和える。
器に盛り、粗びき黒こしょうを少々ふる。

香味コールスロー

材料(2人分)

冷凍香味野菜ミックス	80g
キャベツ	200g (約1/4個)
塩	小さじ1/4
マヨネーズ	大さじ2・1/2
粗びき黒こしょう	少々

* 冷凍香味野菜ミックスの作り方 *

(作りやすい分量・約140g)

- 青じそ 10枚 細切り
- みょうが 4個 縦半分にして
斜め薄切り
- しょうが 大2かけ強(約50g)
..... せん切り

冷凍用保存袋に入れ、混ぜて平らにし、
空気をぬいて口を閉じ、冷凍室で保存する。
(約3週間保存できる)

下妻市食生活改善推進協議会