

# コールスローサラダ

**【材料】 ※4食分作れます**

キャベツの千切り・・・1袋  
コーン缶詰・・・・・・1缶  
ハム・・・・・・・・・・3枚程度  
マヨネーズ・・・・・・80g  
塩こしょう・・・・・・少々



エネルギー170kcal タンパク質2.6g

**【使用する調理器具】**

電子レンジ



ガス



キッチンバサミ



まな板



包丁



ピーラー

調理時間  
約5分

1食あたりの価格  
約80円

## ～つくりかた～

- ① ハムをキッチンバサミで細く切る。コーン缶詰は水を切っておく。
- ② ボウルにキャベツ、コーン、ハム、マヨネーズ、塩こしょうを加え、混ぜ合わせて完成。

## ～メモ～

- ・ ハムはキッチンバサミではなく、手でちぎってもおいしく作ることができます。