

調理時間

約**10**分

約**216**kcal

食べ応え抜群！

「まいたけと春キャベツのコールスロー」



材料（2人分）

- 雪国まいたけ・・・1パック
- A しょうゆ・・・小さじ1
 └ サラダ油・・・小さじ1
- 春キャベツ・・・1枚
- ロースハム・・・4枚
- コーン缶・・・大さじ3
- マヨネーズ・・・大さじ2
- 粗挽き黒こしょう・・・少々

栄養価（1人分）

- | | |
|-----------------|--------------|
| ● たんぱく質・・・10.0g | ● 脂質・・・16.8g |
| ● 炭水化物・・・8.7g | ● 塩分・・・1.9g |

作り方

- 1 雪国まいたけは手で細かくさいて耐熱皿に入れ、Aを絡めてラップをかける。
電子レンジ（600w）で2～3分加熱し、そのまま5分蒸らす。
- 2 キャベツ・ハムは千切りにする。

ボウルにマヨネーズ・①の蒸し汁を加えてよく混ぜ合わせ、①・②・コーンを入れてよく混ぜ合わせ、黒こしょうで味を調える。
- 3

※キャベツを白菜に変えても美味しくいただけます。



ONEPOINT

まいたけや春キャベツの素材を活かした、食べ応えあるサラダです。まいたけに含まれている食物繊維は、便通の働きを助け、コレステロールの吸収を抑える働きがあるほか、シミやそばかす、くすみの原因となるメラニン色素を抑制すると言われています。