



令和2年広報さつて7月号掲載

❖切干大根入りコールスロー❖

今月はかみかみメニューの紹介です。
コールスローに生の切干大根を加えることで噛み応え満点な副菜に大変身。

夏場は暑さで胃腸が疲れやすい時期です。胃腸への負担を減らすためにも食事はよく噛んでゆっくり食べるようにしましょう。

〔材料〕 2人分

キャベツ	150g
塩	小さじ 1/2
切干大根	乾10g
マヨネーズ	大さじ1

〔作り方〕

- ① キャベツはせん切りにして塩をふってもみ、15分ほどおいて水気をきる。
- ② 切干大根はたっぷりの水に10分ほどつけて戻し、水気を絞る。
- ③ ボールにキャベツ、切干大根を混ぜ合わせ、マヨネーズを加えて和える。冷蔵庫で30分ほどおき、味をなじませる。

(1人前 74kcal)



作成:幸手市健康増進課