



ヨーグルトのコールスロー



■作り方

- ①キャベツは太めのせん切りに、にんじん、いんげんは、せん切りにする。
- ②熱湯でにんじん、いんげんを茹で、最後にキャベツを入れてさっとくぐらせ、ザルにあげる。塩をふって冷まし、水気をよくしぼる。
- ③「さけるチーズ」は細くさいて半分に切る。コーンは水気を切る。
- ④マヨネーズにヨーグルトを少しずつ加えて混ぜ合わせ、塩、黒こしょうで味をととのえて②、③と和える。
- ⑤器に盛り、仕上げに黒こしょうをふる。

■材料・分量（4人分）

「ナチュレ 恵 megumi」	100g
キャベツ	200g
にんじん	1/2本
さやいんげん	5本
スイートコーン缶詰（ホールタイプ）	50g
「雪印北海道100 さけるチーズ プレーン」	2本
マヨネーズ	大さじ1
塩・こしょう	各適量

■ポイント

- * マヨネーズをかくし味にしてヨーグルトをたっぷり
- * 野菜のおいしさとチーズの食感が楽しめる一品です

■1人分あたりの栄養成分

●エネルギー	107kcal
●野菜相当量	89g
●食塩相当量	0.9g

[調理時間：15分]

レシピ提供：雪印メグミルク(株)