

【コールスロー】

（材料）

キャベツ 25g
ツナ缶 12g
コーン（缶） 10g
プレーンヨーグルト 3g
マヨネーズ 3g（大 1/4）
砂糖 0.5g（少々）

POINT

- ・子どもが好きなマヨネーズを使いました。
- ・キャベツの歯ごたえが残っているので、良く噛む事につながります。
- ・塩を使っていません！
- ・ツナやコーンの味を生かした一品です。

（作り方）

1. キャベツはみじん切りにする。
2. ボールに1のキャベツ、コーン、ツナと調味料を入れて和える。

栄養価

エネルギー	47kcal
たんぱく質	2.6g
炭水化物	3.9g
脂質	2.5g
食物繊維	0.8g
食塩相当量	0.2g

