

## キャベツと梨のコールスロー（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約2分

[1人分：45kcal／食塩相当量：0.3g]

シャキシャキ感を残したキャベツに、梨の甘みとセロリの香りをプラス。さっぱり食べやすいコールスローです。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：1.1g ●脂質：2.2g ●炭水化物：6.3g ●注目したい栄養素：キャベジン、ビタミンC



## 材料（10人分）

[ ]は1人分相当量です

キャベツ（ざく切り）	700g	[70g]
<材料a>		
梨（千切り）	200g	[20g]
セロリ（千切り）	100g	[10g]
サラダ油	25cc	[2.5cc]
リンゴ酢	15cc	[1.5cc]
塩	3g	[0.3g]

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

## 分量

10人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	2分	100℃

## 作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚にキャベツを入れて、【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、1のホテルパンを取り出し、プラストチャーで粗熱を取る。
3. ボールに2、<材料a>を入れて和える。



## 調理ポイント

◆サラダ油はお好みでオリーブオイルに代えてもよい。（カロリー・塩分相当量が変わるため、栄養計算をし直す必要がある。）