

今月の食材
ヨーグルト

コールスロー

材 料 (4人分)

- ・ヨーグルト(無糖) ……大さじ2
- ・キャベツ ……葉2枚分
(※千切りキャベツパックだと約150g)
- ・ハム ……2枚
- ・スイートコーン(缶詰) ……120g
- ・塩 ……小さじ1/2
- ・黒こしょう ……適量

【調味料A】

- ・和風だしの素(顆粒) ……小さじ1
- ・みりん ……小さじ2
- ・オリーブオイル ……大さじ1
- ・酢 ……小さじ1



作り方 (調理時間 約10分)

- ① スイートコーンをザルに開けて水切りし、キャベツは千切りにしたら塩を振る。ハムは短冊切りにする。
- ② ボウルにヨーグルトと【A】を入れよく混ぜ合わせたら、①を入れて混ぜる。
- ③ 盛り付けたら黒こしょうを軽く振り完成。

千切りキャベツパックを使用すると、より時短になります♪