

野菜パッキリ!

タコと泉州キャベツの さっぱりコールスロー



作り方

- ①タコをなるべく薄くスライスする。
- ②キャベツを干切りし、塩少々でもんでしっかり水切りする。
- ③ポリ袋にタコとキャベツを入れ、aを加えて混ぜ合わせ、器に盛る。

材料(2人分)	めやす	分量
タコ	足1/2本	30g
キャベツ	1/8個	150g
塩		1g
ごま	小さじ2	4g
a. オリーブオイル	小さじ1.5	6g
こしょう	適宜	
マヨネーズ	大さじ2	24g

栄養成分 (1人分)

エネルギー	184kcal
たんぱく質	5.2g
脂質	16.6g
炭水化物	4.5g
食塩相当量	0.8g
野菜使用量	75g

野菜は1日6皿食べよう! ^{あさ}1・^{ひる}2・^{ゆふ}2



レシピ提供：泉州ブロック栄養業務担当者連絡会※

※和泉市・泉大津市・高石市・忠岡町・貝塚市・岸和田市・泉佐野市・熊取町・泉南市・田尻町・阪南市・岬町・大阪府和泉保健所・大阪府岸和田保健所・大阪府泉佐野保健所管理栄養士で構成