

あいちゃんセット

7

回目

A
コース

4/17 水


B
コース

4/18 木



ロースハムのコールスロー

材料〈2人分〉

 無塩せきロースハムスライス
… 40g

キャベツ …………… 1/6個

コーン缶 …………… 80g

塩 …………… 少々

A { マヨネーズ …………… 大さじ3
粉チーズ …………… 大さじ1
粒マスタード …………… 小さじ2
塩、こしょう …………… 各少々

- ① 無塩せきロースハムスライスは短冊切りにする。
- ② キャベツは千切りにし、塩を振り、水気を絞る。コーン缶は水気を切る。
- ③ ボウルに①、②、Aを加え、混ぜ合わせる。

約 259kcal 1人分