

# 🍴 コールスロー



## <作り方>

- ① 人参ときゅうりは千切り、キャベツは短冊か千切りに切る。
- ② 和えだれを合わせて加熱する。冷蔵庫で冷ます。
- ③ 人参→コーン→キャベツ→きゅうりの順で茹でる。  
※食感を損なわないように茹で時間に気を付ける。  
きゅうりを入れたら11秒程度でザルにあげて冷水で冷ます。
- ④ よく水気を切る。
- ⑤ 茹でた野菜と冷やした和えだれを合わせる。

## <材 料>

食品名	分量(g)	切り方等
コーン	6	茹
人参	5	千切り 茹
キャベツ	35	ざく短冊切り 茹
きゅうり	10	千切り 茹
油	1.8	和えだれ
穀物酢	2	↓
砂糖	0.8	↓
食塩	0.35	↓
こしょう	0.01	↓

コールスローとは、キャベツを千切りやみじん切りにして調味料と和えて作るサラダのことです。

「コールスロー (coleslaw)」という名前は、オランダ語の“koolsalade” (キャベツサラダ) を短縮した「コールスラ (koolsla)」から生まれました。

コールスローの歴史は大変古く、古代ローマ時代から食べられていたといわれます。18世紀に入り瓶入りのマヨネーズが普及したことから、コールスローの人气が一気に広まったそうです。

**中学年(3・4年生)の一人分の量を記載しています。ご家庭で作る場合は、少し多めの人数を掛けていただくと安心です。材料や分量はお好みで調整してください。**

## <栄養士からのコメント>

さっぱり味のさわやかなサラダです。簡単に作れるので是非お試しください。

ご家庭で作るときは野菜を茹でずに作ることができますが、調理中の衛生管理には十分お気を付けください。

