

ヤオコー賞

おいしく減塩!

志木市 プロジェクト
SHRINK SALT PROJECT

0.5g

黒米入りのコールスロー

～志木市の特産品「黒米」を使って～

— 減らソルトレシピ —

材料 2人分

キャベツ 150g

塩 0.6g

コーン 40g

にんじん 30g

A	マヨネーズ	6g
	ヨーグルト	5g
	レモン汁	5g
	マスタード	3g

黒米 20g

(水 110g)

作り方



【下準備】

黒米を水に15分間つけておく。

1. 黒米を電子レンジ（500W）で5分加熱する。
2. キャベツとにんじんを1cm×1cmの正方形に切る。ビニール袋にキャベツと塩を入れ、よくなじませて10分置く。
3. 黒米を電子レンジ（200W）で15分加熱する。
4. Aを混ぜておく。
5. 黒米とキャベツ、にんじん、4を混ぜて完成。