

Cabbage and Bell Pepper Coleslaw

Serves 2–3

Ingredients

- 300 g cabbage, finely shredded
- 25 g onion, thinly sliced
- 50 g yellow bell pepper, thinly sliced

Dressing

- ½ T lemon juice
- ½ T olive oil
- ⅓ tsp celery seed
- Salt and black pepper, to taste

Other

- ⅓ tsp salt (for salting cabbage)

Instructions

1. Toss **vegetables** with **salt** and **rest 30 minutes**.
2. Squeeze out moisture.
3. Mix dressing and toss with vegetables.

Nutrition (approx.)

Per serving: Kcal: 85 | Protein: 2 g | Fat: 4 g | Sat. Fat: 0.5 g | Carbs: 11 g |
Sugars: 5 g | Fiber: 3 g | Sodium: 450 mg



キャベツとパプリカのコールスロー 2～3人分

材料

- キャベツ 1/3 個 (約 300g)
- 玉ねぎ 1/8 個
- 黄パプリカ 1/4 個

〈ドレッシング〉

- レモン汁 大さじ 1/2
- オリーブオイル 大さじ 1/2
- セロリーシード 小さじ 1/3
- 塩・こしょう 各少々

〈下処理〉

- 塩 小さじ 1/3

作り方

- 野菜を切る。
- 塩をまぶして 30 分おき、水けを絞る。
- ドレッシングであえる。



栄養 (1人分) 約 85kcal／たんぱく質 2g／脂質 4g／炭水化物 11g／食塩相当量 0.45g