

いくつになっても前歯でかむことは大事です。食べ物はなるべく大きく切って前歯でかじりとって食べる事は脳を刺激し、認知症の予防にもなりますね。

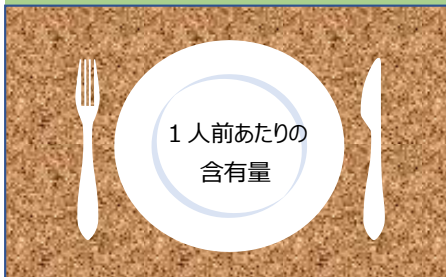


コールスロー

2022/10/12

材料	10	人前	調味料		
キャベツ	0.5	個	塩	小さじ	1
にんじん	0.5	本	すし酢	大さじ	2
コーン缶	0.5	缶	粗挽きこしょう	少々	
			オリーブオイル	大さじ	1

栄養成分表



34

Kcal
エネルギー

0

ミリグラム
コレステロール

5.4

グラム
炭水化物

0.8

グラム
食塩相当量

作り方

- ① キャベツとにんじんは千切りにして塩をまぶしておく
- ② 水気を絞った①とコーン缶にすし酢とこしょうを混ぜ、味見をしてオリーブオイルをあえる