



春 (つくしの頃)

春キャベツのコールスロー



キャベツ

一年中出回っていますが、この時期のキャベツは春キャベツと呼ばれています。葉がやわらかく生で食べるのに向いています。

<ちやり>
草食系 葉物野菜
大好き♡ 特に春キャベツ
もちろん生! がほちやば煮物

1. 材料 (1人分)

キャベツ	70g	...
ロースハム	1枚	...
きゅうり	1/3本	...
コーン缶	大さじ1	...
マヨネーズ	小さじ1)
酢	小さじ1	
オリーブオイル	小さじ1	
塩	ひとつまみ*	
黒こしょう	適量	

2. 下準備

- 2センチ角に切る
- 1センチ角に切る
- 小口切り
- 汁気を切る

ボールに入れて合わせる

*ひとつまみ
親ゆび・ひとさしゆび・中ゆびの
ゆび先3本でつまんだ量です。
こんな手ばかりっていいです。

3. つくり方

① キャベツときゅうりは塩で軽くもんで少し時間をおく。

② ①の出たきた水気を絞る。
軽く



なぜ?
余分な水分を出して調味料を
なじみやすくさせるためです。

③ ①を入れたボールの中に②を入れて混ぜる。黒こしょうをふる。

♪ たっぷりめの1人分です。かわいい色あいでお皿の上は
春! ぜひおためしを