



コールスロー



材料(5人分)

- 春キャベツ…1/2玉(300g)
- 塩…2g
- 新玉ねぎ 中…1/2個(80g)
- 塩…1g ● 酢…大さじ1
- マヨネーズ(キューピーハーフ)…40g
- サバ缶(水煮缶)…1缶(150g)
- 黒こしょう…適量

栄養量	・ エネルギー…104kcal	・ 脂 質…6.1g	・ カルシウム…107.4mg	・ 食物繊維…1.3g
	・ たんぱく質…7.4g	・ 炭水化物…4.8g	・ ビタミンC…25.9mg	・ 食塩相当量…1.1g



① 春キャベツを洗って水気をよく切ってからスライサーでための千切りにするか又は包丁でザク切りにします。春キャベツはやわらかいのであまり細かくしすぎないほうがおいしいです。

② 新玉ねぎをスライサーか包丁でうすく切り、1分くらい流水にさらしザルに上げてよく水気を切ります。



④ 新玉ねぎに1gの塩を加えよく混ぜ、塩がなじんだら酢大さじ1を加え混ぜます。



⑥ キャベツに2gの塩を加え、しんなりするまでよく混ぜます。



⑤ ③と④を合わせマヨネーズ40gを加えよく混ぜて出来上がりです。

写真ではサバ缶1缶加えて黒こしょうを振りかけてあります。ハム、プロッコリー、カリフラワー、スナックえんどう、グリーンピース、蒸しどり、ゆで卵、ツナ缶、トマト、マカロニなど何でも合うのでお好みで加えて(又は加えずに)サラダを仕上げてください。(コールスローを作る時キャベツから出てくる水分をよく絞ってからマヨネーズで和えるように書いてあるレシピもありますが、キャベツの水分ごとマヨネーズで和えたほうがおいしいと思います。)

※塩もみして出てくる水分は甘くておいしいので水切りせずそのまま使って下さい。マヨネーズで和える場合でも出てくる水分もいっしょに和えたほうがおいしく出来上がります。塩もみした野菜は漬物と同じで出てきた水に浸すようにしておけば冷蔵庫で2～3日保存できます。