

塩もみキャベツ のコールスロー

【1人分】

●エネルギー 118 kcal ●塩分 1.8 g

材料(2人分)

作り方は
下に掲載

塩もみキャベツ 100g

玉ねぎ (スライスし水にさらす) 1/4個

コーン缶 20g

A 酢 小さじ1

塩・こしょう 少々

マヨネーズ 大さじ2

砂糖 小さじ1/2



作り方

- ① Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ② 軽く絞った塩もみキャベツ、水気を切った玉ねぎ、コーンに①を加えよく混ぜる。

冷凍もOK!
冷蔵庫で
自然解凍

塩もみ キャベツ



材料

春キャベツ 1/4個

塩 小さじ1/2

※塩はキャベツの重量の1.5%

作り方

- ① 1cm幅に切ったキャベツをジッパー付のポリ袋に入れて塩をふり、全体に塩が混ざるようもむ。空気を抜いて冷蔵庫で2～3時間おき、しんなりさせる。

