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

⁻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

塩もみ キャベツ

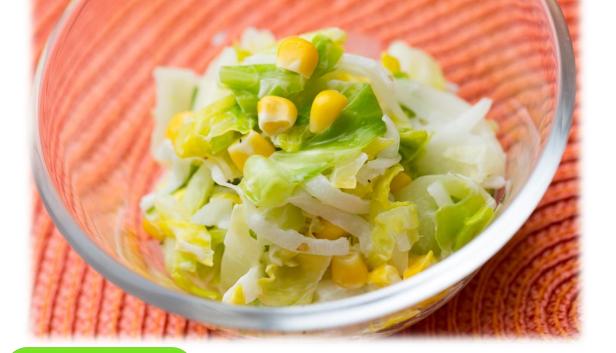


材料 春井

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 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0K! 冷蔵庫で 自然解凍

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。