

和風コールスロー

□ 材料 約4人前

キャベツ 小1/4
人参 30g
きゅうり 1本
コーン 30g

酢 おおさじ1
砂糖 50g
梅干し 1個
白擦り胡麻 適量

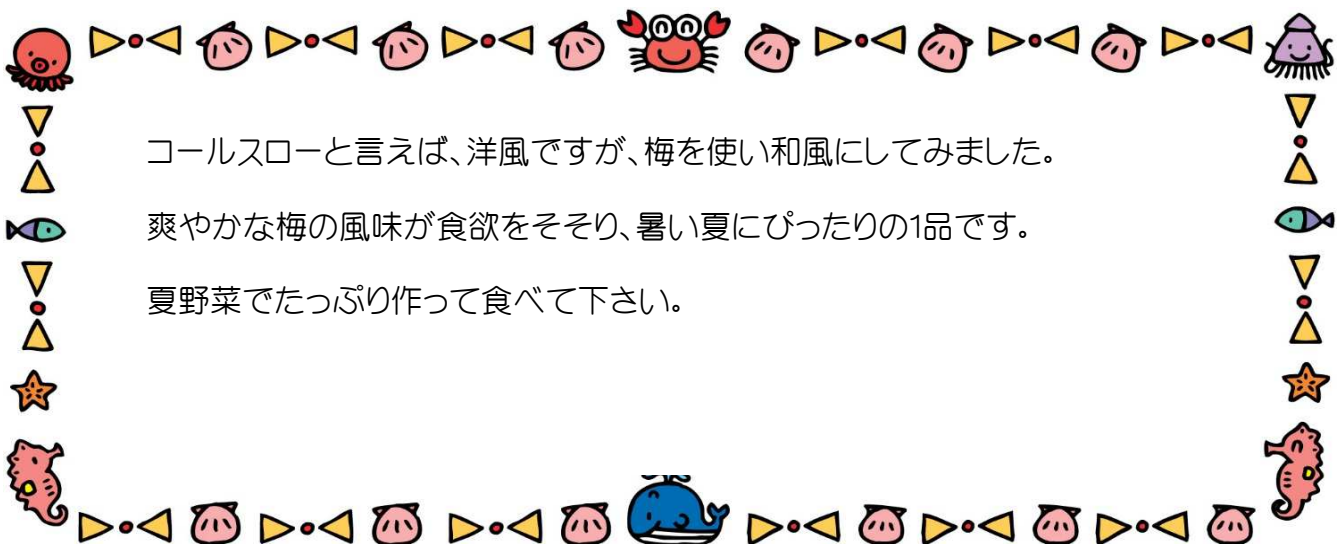
塩 適量

サラダ油 適量



□ 作り方

- 【1】 野菜は千切りにして塩もみして水を出す。
- 【2】 梅干しは種を取りたたき、砂糖・酢・サラダ油・と混ぜておく。
- 【3】 【2】に絞った【1】・コーン・すり胡麻を加え味を調える。



コールスローと言えば、洋風ですが、梅を使い和風にしてみました。

爽やかな梅の風味が食欲をそそり、暑い夏にぴったりの1品です。

夏野菜でたっぷり作って食べて下さい。