

# 春キャベツの パンチ粒マスタード サラダ

## 材料 (作りやすい分量)

- 春キャベツ 1/2 コ
- 新たまねぎ 1/2 コ
- にんじん 1/2 本
- オリーブオイル 大さじ 2
- 酢 大さじ 2
- 塩 小さじ 1
- 粒マスタード 小さじ 1

## 作り方

1. 春キャベツ、新たまねぎ、にんじんは、千切りにして塩をみとして、しゅかり。水分を、しぼる
2. ①をボウルに入れ、オリーブオイル、酢、粒マスタードを入れ、しゅかりませる (味をみて、足りなければ、塩を加える)
3. 冷蔵庫に入れて、しゅかり。ひやして、ら出来あがりよ

春キャベツは、やわらかいので、手でちぎってもOK!!

お肉をソテーした、つけあわせや

パンにはさんで、サンドしたり、  
あっさりしているのよ

つくさん、野菜を食べられるよ

ピクニックに  
おしゅかれは、サラダよ