

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、足りなかつたら塩を加える)
3. 冷蔵庫に入れて、しゅかり。ひやし下ら出来あがりよ

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
おしゃべりサラダよ