



Hello Green EVERY × FMK パンゲア!

# ハローグリーンエブリーキッチンスタジオ

FMKパンゲア 毎週火曜日 13:40頃から オンエア

## 和風 コールスロー サラダ

♪ 春になると、やわらかい  
キャベツが美味しい季節♪

ボウルに、にんじん 1/3本の千切り、玉ねぎ 1/2個分のうす切りを  
あわせて、塩小さじ1でよくあえておく。

つぎに別の大きいボウルにキャベツ 1/2個分の千切りを入れ  
先に塩としておいた、にんじん、玉ねぎの千切りを入れてサックリ  
ませあわせる。さらに、砂糖大さじ1、酢大さじ3、サラダ油大さじ4を  
加える

ここに、香味野菜（大葉・しんじょうの千切り・みょうが）  
きゅうり、ワカメのざく切りを加えて、ポン酢をまわしかけ、  
（うす切り）

ませあわせて、和風コールスローのできあがり♪  
しらすなどを加えると、菜巻たっぷり♪

ポイント  
ポン酢は、食べる直前に  
かけると良い



サクサクで  
気軽に野菜が  
たっぷり  
取れるよ!