

キャベツ入りポテトサラダ

〈材料〉

じゃがいも 大1個(200g程)

キャベツ 1/8～1/12玉

ハム 3～4枚

コーン缶 50g ※水気を切っておく

マヨネーズ 大さじ3～4

牛乳 大さじ1と1/2

(またはプレーンヨーグルト)

塩 少々

胡椒 少々



- ①じゃがいもは皮付きのまま鍋でゆで、串を刺してすっと通るようになったら、皮をむきマッシャーなどで潰す。(電子レンジを用いてもOK)
- ②キャベツは3cm角に切る(小さなお子様には1cm角または粗みじん切りに切る)
- ③キャベツを耐熱皿に入れラップをして電子レンジ(600W)で1分20秒ほど加熱する。塩を軽く振り、粗熱を取る。
- ④ハムは半分に切って1cm幅に切る。
- ⑤じゃがいもにマヨネーズ、牛乳、塩、胡椒を入れて和える。(マヨネーズはお好みで足してください！)
- ⑥キャベツとハムとコーンを入れて混ぜて完成。

キャベツのおかか和え

〈材料〉

キャベツ 1/4玉 (200g)

かつお節 小1パック

白ごま 大さじ1

醤油 小さじ2

- ①キャベツを葉と芯に分け、葉は1センチ幅に切り、芯は薄切りにする。
- ②キャベツを耐熱ボウルに入れ、ラップをふんわりとかぶせ、電子レンジ(600W)で3分～3分半程加熱する。
- ③かつお節、白ごま、醤油を混ぜて完成。



鶏もも肉や豚バラと一緒に炒めて
パスタに入れるアレンジもオススメです！

塩もみキャベツ

- ①キャベツを千切りにする。
- ②ボールにキャベツ、塩(キャベツ $\frac{1}{2}$ 玉あたり約8g)を入れてよくもむ。
しんなりしたら10分程休ませる。
- ③キャベツを絞って水気を切る。

☆アレンジする際は
使用直前にもう一度
水を切るのがおすすめです！

〔基本〕塩もみキャベツ

アレンジ①

キャベツと
ツナの甘口
コールスロー

アレンジ②

キャベツと
きゅうりの
サラダ

塩もみキャベツ アレンジ①/ キャベツとツナの甘口コールスロー

〈材料〉

キャベツ	1/4玉(200g)
ツナ缶	1缶(50g)
酢	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
塩	ひとつまみ
胡椒	少々

- ①塩もみキャベツの水気を絞る。
- ②ボウルに酢、砂糖、塩、胡椒を入れて混ぜ、キャベツとツナ缶を加え全体を混ぜて完成。



塩もみキャベツ
アレンジ②

キャベツときゅうりのサラダ

〈材料〉

キャベツ	1/4玉 (200g)
きゅうり	1本 (130g)
鶏がらスープの素	小さじ1
ごま油	小さじ2
いりごま	大さじ2
粗びき胡椒	少々

- ①きゅうりを千切りにして塩をふり、手で揉みこみしんなりしたら水気を絞る。
- ②塩もみキャベツの水気を絞る。
- ③キャベツときゅうりをボウルに入れ、鶏がらスープの素、ごま油、いりごま、粗びき胡椒を加え、良く混ぜ合わせたら完成。

