

浅漬け風サラダ

♪ キッチン用 ♪

< 材 料 > (2人分)

○ 主材料 ○

- ★ キャベツ 5～6枚
- ★ にんじん 半分
- ★ セロリ 半分～1本

○ 調味料

- ★ 塩 小さじ1.5～2
- ★ 酢 大さじ2
- ★ オリーブオイル 大さじ2

< つ っ く り 方 >

- ① キャベツは、洗って、ひとくち大にちぎる。
ボールに入れ、塩をふって手でもみこむ。
- ② にんじんは、皮をむいて、縦に約2mm厚に切り、それをさらに半分の大きさにしたら、ボールに加え、塩をふって手でもみこむ。
- ③ セロリは筋を取って薄切りにする。
ボールに加え、塩をふって手でもみこむ。
- ④ 茶碗に水を入れてボールの中の野菜に乗せ、重しをする。
ラップを掛け、冷蔵庫に入れてしんなりするまで30分程度置いておく。
- ⑤ 野菜から水が出ていたら絞り、酢とオリーブオイルを入れて、全体にもみこむようによく混ぜる。