

# 浅漬け風サラダ

## < 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 (茎の部分だけ使います)

### ○ 調味料

- ★ 塩 適量・・・野菜に塩をするのに使います。  
(小さじ1. 5～2を目安に、お好みで調整してください)
  - ★ 酢 大さじ2
  - ★ オリーブオイル 大さじ2
- ドレッシングに使います。

オードリー先生の  
ワンポイントアドバイス!

野菜は、セロリのほか、たまねぎやピーマンなど、シャキシャキ系の野菜がよく合いますよ。



ひとあし  
お先に!

オードリー先生の  
☆ 応用編 ☆

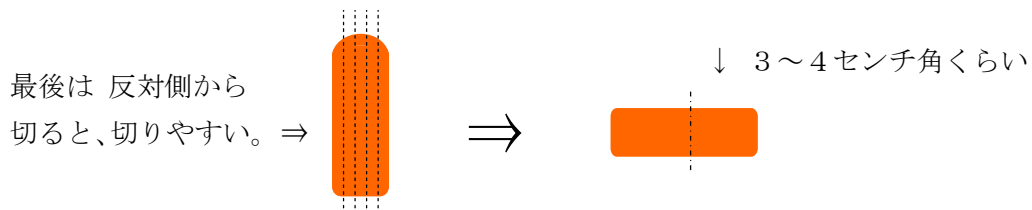


残り野菜が素敵な一品に変身する、浅漬け風のサラダです。  
ドレッシングは、酢とオリーブオイルをかけるだけ。

一日置いておくと、よりしっかり味がしみこんで、  
さらに美味しくなりますよ!

## <つくり方>

- 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 アタマを落とし、底（まな板に当たる部分）を切り落して、安定させる。  
縦に 約2mm厚に切り、それを さらに 半分の大きさにする。



にんじんも 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。  
（根元の太い方は 幅を半分に切る）  
セロリも 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 置いておく。  
（30分程度）

オードリー先生の  
ワンポイントアドバイス！

この段階では しょっぱいめの味になっていますが、  
このあと ドレッシングで和えると、まるやかになります。



- 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。