

♥ コールスロー



食物繊維:5.2g カロリー:280kcal

材料(2人分)

キャベツ…150g (1/6個)
紫キャベツ…100g (1/4個)
にんじん…50g (中1/2本)
玉ねぎ…50g (1/2個)
塩…小さじ1/4
生ハム…50g
パセリ…1g
コーン…60g
じゃがいも…100g (中1個)
アンチョビ…5g

[調味料]

オリーブ油…大さじ1
リンゴ酢…大さじ1
粒マスタード…大さじ1

[A]

牛乳…25cc (大さじ1と2/3)
オリーブ油…小さじ1

作り方

- 1 キャベツ、紫キャベツ、にんじんは千切りに、玉ねぎは薄切りにした後、塩でよく揉み、10分ほど置いて、しっかり水分をしぼる。
- 2 生ハムは千切りに、パセリはみじん切りにする。
- 3 ボールに調味料の材料を入れて混ぜ合わせ、1と2とコーンを入れて混ぜ合わせる。
- 4 じゃがいもは茹でてつぶし、アンチョビはみじん切りにする。
- 5 ボールに4と[A]を加えて、混ぜあわせる。
- 6 器に5のポテトベースを入れ、その上に3を盛りつける。