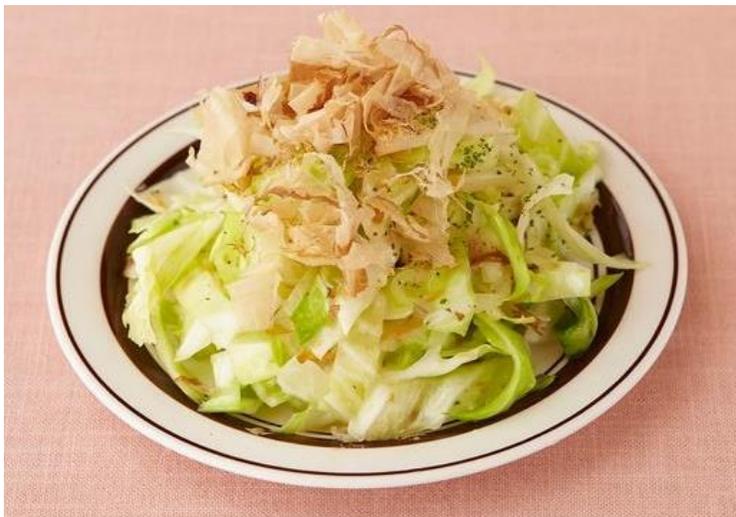




キャベツの和風コールスロー



■作り方

- [1] キャベツはしんを切り落とし、葉をばらさずにそのまま繊維に沿って縦に5mm幅程度に切る。
- [2] たまねぎは薄切り、にんじんはせん切りにしてボウルに入れ、塩でもみ、しんなりさせる。
- [3] ボウルに[1]、[2]、＜調味料＞、かつお節を入れ、下から回すようにしてよく混ぜる。皿などで重石をして冷蔵庫に入れ、30分～1時間程度味をなじませる。器に盛り付け、かつお節をのせる。

■ポイント&注意点

- * かつおだしの効いたやさしい味わいのコールスローです。
- * たまねぎは塩でもむことで辛み成分が水分と一緒にでてくるので、事前に水にさらす必要はありません。
- ※ 冷蔵庫に寝かす時間がない場合は、混ぜ合わせるときに強めにもむようにしてください。
- ※ 冷蔵庫で寝かせる時間は調理時間に含めていません。

■材料・分量（2人分）

キャベツ・・・ 1/4玉、たまねぎ・・・ 1/4個、にんじん・・・ 15g
塩・・・ 小さじ1/2、かつお節・・・ 適量

<調味料>

ミツカン 穀物酢・・・ 大さじ3、サラダ油・・・ 大さじ3、
砂糖・・・ 大さじ3、ミツカン 追いがつお*つゆ2倍・・・ 大さじ1
ごま油・・・ 少々、こしょう・・・ 適量

■1人分あたりの栄養成分

※総重量223.6g
100gに付き食塩相当量0.9g

●エネルギー	280 kcal
●野菜相当量	158.3g
●食塩相当量	2.0g

〔調理時間：10分〕

レシピ提供：株式会社Mizkan