

『キャベツたっぷり！マカロニサラダ』

材料（5～6人）

マカロニ	100g
キャベツ	1/4個
人参	1/3本
切れてるチーズ	10枚
★マヨネーズ・ケチャップ	各大さじ2
★オリーブオイル	大さじ3
★酢	大さじ1.5
★塩コショウ	適量



作り方

- ① キャベツは千切り。塩揉み後、しばらく置き、手でギュツと絞り水分をとばす。
- ② 人参は細切り。キャベツ同様、塩揉み後、手で絞る。
- ③ チーズは1cm角に切る。
- ④ マカロニを濃いめ目の塩水で茹でたらザルにあけ、粗熱をとる。
- ⑤ 全ての材料と★を合わせる。