

『キャベツで4品』（各1人分）

NO.1 ゆでキャベツナンプラーソース

材料	キャベツ	70g
	ソース	
	ナンプラー	大さじ1/2
	レモン汁	大さじ1
	砂糖	小さじ2/3
	輪切り唐辛子	適量
ピーナッツ	適量	

作り方

- ① キャベツは洗って大きめの一口大に手でちぎる。ラップに包んで電子レンジで約50秒加熱する。
- ② ソースの材料を混ぜ作る。ピーナッツは粗く刻む。
- ③ ①を②のソースでざっくりと和え、ピーナッツを散らす。

NO.3 キャベツ塩昆布即席漬け

材料	キャベツ	60g
	塩昆布	5g

作り方

- ① キャベツは洗って水気を切り、千切りにする。
- ② ボウルにキャベツと塩昆布を入れ、手でもんでよく和える。しばらく置いて、キャベツがしんなりしたところが食べ頃。

NO.2 ハムキャベツコールスロー

材料	キャベツ	70g
	ハム	1枚
	コーン	20g
	ソース	小さじ2
	マヨネーズ	小さじ2
	黒こしょう	適量

作り方

- ① キャベツは洗って、水気を切り5mm幅位に、ハムは1cm幅位に千きりにする。
- ② ①とコーンをソースとマヨネーズ、黒こしょうで和える。

NO.4 キャベツごま酢サラダ

材料	キャベツ	70g
	A 白すりごま	小さじ1
	酢	大さじ1
	砂糖	小さじ1/2
	塩	小さじ1/2
	ゴマ油	少々

作り方

- ① キャベツは洗って水気を切り、一口大に切る。
- ② Aの材料を混ぜ、タレを作る。
- ③ ①を器に盛り、②をかける。

