

『新キャベツの手もみサラダ』

材料(4人分)

新キャベツ	1個
A 塩	小さじ1
ゴマ油	大さじ1/2
レモンの搾り汁	1/2個分
コショウ	適宜



作り方

- ① 新キャベツは1枚ずつにはがして洗い、少し水に浸けてパリッとさせて、水気を切る。手で大きめの一口大にちぎってボウルに入れ、芯の部分も厚いところは2つにちぎっておく。
- ② ちぎった①のキャベツにAの塩とゴマ油をかけ、両手でつかむように揉んで少ししんなりさせる。好みの加減でシナ~とさせる程度にして、漬物の時ほど強く揉む必要はない。
- ③ ②で出た水気を捨てて、レモンを絞りかけ、好みでコショウを振って、ざっと混ぜる。