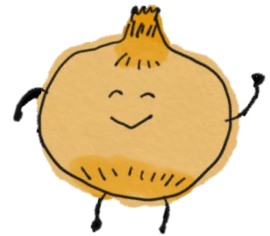


# 春キャベツと新玉ねぎの コールスローサラダ



## 材料<4人分>

- |          |                 |
|----------|-----------------|
| • 春キャベツ  | 1/4個            |
| • 新玉ねぎ   | 1個              |
| • にんじん   | 1/6本            |
| • かにかまぼこ | 2本程度<br>(スティック) |
| • マヨネーズ  | 30g             |
| • 砂糖     | 8g              |
| • 酢      | 10g             |

## 作り方

- ① 野菜は全て千切りにする
- ② 玉ねぎはしっかりと水にさらす  
キャベツとにんじんはレンジで  
柔らかくなるまで加熱するか鍋で  
茹でる
- ③ 水気をしっかりと絞り  
ほぐしたかにかまぼこと  
調味料を入れ和える

## 給食より



春が旬の食材をふんだんに楽しめるレシピです。

春キャベツは葉の巻きがゆるく、柔らかいのが特徴で、ふっくらとしていてシャキシャキした歯ごたえ、瑞々しさを楽しむことができます。保育所では野菜は全て加熱処理をしていますがお家では、春キャベツは千切りにして生で食べるのがお勧めです。