

ステイホームレシピ（野菜のおかず）

<キャベツ丸ごと使い切り大作戦 その4>

サラダ 2品

～子ども用：マセドアンサラダ ・大人用：デリ風サラダ～

材料 4人分

キャベツ 半分（柔らかい部分）（1.5センチ色紙切り）

ハム 4枚 （1.5センチ色紙切り）

洋風ドレッシング 適量（フレンチ・イタリアン等）

（子ども用）

リンゴ 1/4個（サイコロ切り）

コーン 50g

（大人用）

ゆで卵 1個（8等分に切る）

粒マスタード 小さじ1杯

はちみつ 小さじ1杯

作り方

1. キャベツ、ハムは1.5センチの仕切り切りに切っておく
2. キャベツをシリコンスチーマーに入れ、4分加熱する
3. キャベツが冷めたら、水気をしっかり絞る（半分くらいの量になる）
4. キャベツとハム・ドレッシングをまぜあわせる。

（子ども用）

小さく切ったリンゴとコーンをトッピングする。

（大人用）

粒マスタード・はちみつをまぜ、最後に大きめに切ったゆで卵をさっと混ぜ合わせる。