

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



和風コールスロー

考案者 軽食喫茶ボルヤン



材料(2人分)

- キャベツ 150g
- 人参 25g
- ひじき(茹でたもの) 50g
- ★和風だし(顆粒) 1.5g
- ★マヨネーズ 30g
- ★しょうゆ 6g
- ★さとう 1.5g

作り方

- ① キャベツと人参を長さ5cmくらいの太めの千切りにする。
- ② ①を耐熱ボウルに入れてかるくラップをし、600wで2~3分加熱したら粗熱をとる。
- ③ ひじきの水気を絞る。
- ④ ★の材料を混ぜ合わせて、合わせ調味料を作る。
- ⑤ ひじきと、粗熱が取れたキャベツ、人参に④の合わせ調味料を混ぜ合わせる。

POINT

加熱したキャベツ、人参、茹でたひじきの水気はしっかり絞りましょう。水気があまり多くないほうが、味が薄くなりづらいです。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>