キャベツの甘酢漬け→コールスロー

【材料】（作りやすい分量、4 食分）

キャベツ	1/2 個・400g
たまねぎ	1/4 個
にんじん	1/2 本
塩	小さじ 1
＊甘酢	
┌酢	大さじ 4
└砂糖	小さじ 2

【下準備】

① キャベツは芯をとって千切りにする。たまねぎは薄切り、にんじんは皮をむいて千切りにする。

【作り方】

② ボウルに野菜を入れて塩をふってもみこみ、しんなりしたら軽く水気を絞る。

③ ホールコーン、甘酢を加えてさっくりと混ぜ合わせ、皿などで重しをして 15～20 分おいて味をなじませる。

……

※ ごまを混ぜて･･･ごま酢あえ

※ マヨネーズを混ぜて･･･コールスロー

◆保存期間･･･冷蔵庫で 3～4 日

◆1 人分、エネルギー49kcal、たんぱく質 1.5ｇ、塩分 0.6ｇ