



春キャベツとしらすの  
やみつきサラダ

材料	分量
春キャベツ	250g
塩	小さじ1
しらす	30g

調味料

ごま油	} 大さじ1
酢	
砂糖	
マヨネーズ	
白いりごま	
しょうゆ	小さじ1
和風だし	小さじ½



春キャベツとしらすの  
やみつきサラダ

作り方

1. キャベツを5mm幅に切る
2. 塩をふって約10分おき  
水気を絞る
3. しらすと調味料を加え和える

甘くておいしい春キャベツ  
色々アレンジしてみよう!

