

秋野菜をおいしく食べましょう! …キャベツ編

《茹でキャベツと鳥ささみのサラダ》



<材料> 4人分

- ・鳥ささみ 3本
- ・キャベツ 700 g
- ・かいわれ大根 1束
- ・ワンタンの皮(四つ切にして油で揚げる)
- ・ミニトマト
- マスタード小1 塩 小 1/2
- 酢大4 こしょう少々
- サラダ油 1/2 カップ
- 玉ねぎみじん切り大3 パセリ

…ひとことポイント…

- ◆ キャベツは茹でるので甘みが増してたくさん食べられます。

◆作り方

- ① 鳥ささみは熱湯の中に塩少々と酒少々を入れ、茹でて裂いておく。
- ② キャベツも3~4cm角に切り、塩少々を入れ、茹でておき、冷めたら軽く絞る。
- ③ 合わせた調味料の中にキャベツ、鳥ささみを入れ、混ぜて味をみて塩が足りない場合は好みの味に調整する。
- ④ 器に盛り、飾りにかいわれ大根、ミニトマト、揚げたワンタンの皮を散らす。

提案者:みちくさ会会員 井上利子