

粒マスタードのさわやかコールスローサラダ



2～3人分

キャベツの葉 3枚
にんじん(細め) 5cm
ハム 1～2枚
レモン汁 小さじ1
酢 小さじ1
粒マスタード 小さじ1
マヨネーズ 小さじ2
あれば黒コショウ 少々
もみこみ用の塩 少々

- 1) キャベツは1枚を3等分して重ね、5mm幅くらいの千切り、ハムも5mm幅、にんじんは出来るだけ細く千切りにする。
- 2) キャベツとにんじんをボウルに入れて、塩を振って手でもみこみ、5分ほど置く。
- 3) キャベツとにんじんはサッと水で洗って塩を流しギュッと水気をしぼって、すべての材料とともにボウルに入れよく混ぜる。