

初恋キャベツを使った キャベツと明太子のサラダ

<< 初恋ならではのシャキシャキ食感を楽しむ！ >>



材料 (2人分)

初恋キャベツ	1/4個 = 300 g
明太子	25 g
青しその千切り	3枚分

A

ヨーグルト	大さじ2
マヨネーズ	大さじ1
塩	小さじ1/4

作り方

- 初恋キャベツは5mm幅に切り、耐熱ボウルに入れる。ゆるくラップをかけ、約2分間レンジ加熱（600w）する。
- 明太子をほぐし、Aを合わせてドレッシングを作る。①を合える。
- 器に盛付け、青しその千切りを飾る。

※POINT

キャベツのレンジ加熱は緑が鮮やかになるのが目安！甘みが増します。

