

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

- ① 初恋キャベツは 5 mm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。
- ② 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。
- ③ 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。

