

### 春キャベツとコーンのサラダ

【1人あたり 74円 エネルギー 71kcal 塩分 0.6g】

《材料：2人分》



新キャベツ……………150g  
きゅうり……………1/2本  
大葉……………5枚  
塩……………小さじ1/3  
コーン缶詰……………40g

《作り方》

- ① キャベツは1cm幅に切る。芯も一緒に長さ4~5cm  
きゅうりは少し厚めの小口切りにする。大葉は、細切りにする。
- ② ①の野菜を合わせて塩をふり、手でよく揉む。約15分おいて、水気を絞る。
- ③ ボウルにAを合わせ、②とコーンを加えて和える。

A  
オリーブ油…大さじ1/2  
酢……………小さじ1  
こしょう……………少々

さっぱりサラダ！春キャベツならではの柔らかい食感をたのしみましょう

### 春キャベツの梅風味漬け

【1人あたり 42円 エネルギー 40kcal 塩分 1.6g】

《材料：2人分》



春キャベツ…150g  
塩……………小さじ1/2  
水……………大さじ2  
梅干し……………2個

《作り方》

- ① キャベツは葉としんに切り分け、葉は2~3cm四方に切り  
芯は縦に薄切りにする。塩小さじ1/2、水をふって手でも  
み、しんなりしたらさっと洗い、水けをしっかりと絞る。
- ② 梅干しは種を取り除いて包丁でたたく。
- ③ ボールに②を入れて、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ④ キャベツを加え、全体をあえる。

A  
みりん…小さじ1/2  
しょうゆ……………少々  
ごま油……………少々

梅がきいたあっさり春キャベツ 芯の部分も薄切りにすると、おいしくいただけます お試しください

### 春キャベツの蒸し焼き

【1人あたり 69円 エネルギー 191kcal 塩分 1.0g】

《材料：2人分》



春キャベツ……………500g  
オリーブ油……………大さじ2  
にんにく……………1かけ  
ローリエ……………1枚  
白ワイン……………大さじ2  
塩……………小さじ1/2  
粗びき黒こしょう……………少々

《作り方》

- ① キャベツは芯をつけたまま。縦4等分のくし形に切る。にんにくは、縦に2~3に切る。
- ② フライパンにオリーブ油、にんにく、ローリエを入れて弱火で熱し、香りが立ったら、キャベツの切り口が下になるように入れる。
- ③ 強火にして、フライ返しで押さえるようにして2~3分、焼き色がつくまで焼く。
- ④ もう一方の切り口も同じように焼き、焼き色がついたら、白ワイン、塩、粗びき黒こしょうをふり、ふたをして弱火で4~5分蒸し焼きにする。

びっくりするほど甘い蒸し焼き！とろけていく食感もお楽しみください