

白菜とハムの千切りサラダ

白菜	280 g
人参	20 g
ハム	4 枚
★酢	30 g
★砂糖	8 g
★塩	少々
★生姜汁	8 g

- ① 白菜と人参は5 cmの長さのせん切りにし、さっと茹でざるにあげ絞る。
- ② ★の調味料を合わせておく。ハムは半分に切ってせん切り。
ボウルに①とハム、★の調味料を合わせ、味をなじませる。

<白菜とハムのサラダ>ワンポイント

- ◎旬の白菜、冬は特に甘味が増します。新鮮で安く手に入りやすいので
栄養価も高く、経済的なメニューです。
- ◎ハムを使うことで、学童期の子どもにも食べやすくなります。
- ◎お酢と生姜ですっきり味のサラダです。