キャベツとパイナップルの簡単サラダ

材料6人分

キャベツ……1/2個(400g)

玉ねぎ……1/2個(100g)

にんじん……1/4本(35g)

パイナップル(完熟)……可食部100g

塩……小さじ1

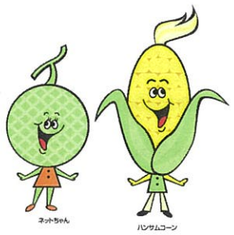
A
- 砂糖……大さじ1
- 酢……大さじ4
- オリーブオイル……大さじ6

作り方／所要時間 約30分

1. キャベツは芯をそぎ取り、3～4mm幅の千切りにする。
2. 玉ねぎは薄切りにし、にんじんは千切りに、パイナップルは一口大に切っておく。
3. 大きめのボウルに②の玉ねぎとにんじんを入れ、塩小1/2を振りかけて良くもみ込み、しんなりとさせる。
4. ③に①のキャベツと残りの塩、Aを加えて軽く混ぜ、お皿をかぶせ軽い重石をして冷蔵庫で45分くらい寝かせ、味を馴染ませる。最後に②のパイナップルを加えてさっと混ぜる。

※重石の無い場合は、一回り小さめのボウルに水約1リットルを入れ、お皿をかぶせた上にのせて代用してください。

MEMO



市場(しじょう)で学ぶ 作る 食べる
やさい・くだもの料理教室

本日のレシピ

おなまえ

札幌市中央卸売市場 青果部運営協議会