

# コールスロー

コールスロー：キャベツを千切りにして作るサラダです。歴史は古く古代ローマ時代。

コールスローはアレンジが自在でカレー味にしたり、りんごやパイナップルなど果物を加えたり、ハムを加えてサンドイッチにしたり。常備菜として作っておくと便利な一品です。



## サンプルレシピ

	レシピの対象 人数
	4

材料	分量
キャベツ1/2	350 g
人参1/2	100 g
塩小さじ1/2	3 g
さとう小さじ1	3 g
酢大さじ3	45 g
米油大さじ1	12 g
	g
	g

## 調理方法のサンプル

1. キャベツとニンジン千切りにする
2. 大きめのボールに入れて塩をふってしばらくおく
3. 水気しぼり、酢とさとうを混ぜて味見をしてから米油をいれて混ぜる
4. 前日に作った方が味がしみる