



2種のキャベツの彩りと食感が楽しい

2色のコールスローサラダ

対応製品名 : スリム&ライト マルチハンドブレンダー

使用部品 : チョッパー

調理時間 : 30分

材料 (2人分)

〈キャベツ&パセリ〉

キャベツ	150g (2cm角に切る)
パセリ	適量 (茎からはずす)
塩 (塩もみ用)	小さじ1/2

A

白ワインビネガー	大さじ1/2
オリーブオイル	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/2

〈紫キャベツ&くるみ〉

紫キャベツ	100g (2cm角に切る)
くるみ	3粒
塩 (塩もみ用)	小さじ1/2

B

白ワインビネガー	大さじ1/2
オリーブオイル	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/2

作り方

1. 〈キャベツ&パセリ〉 チョッパーボールにキャベツ、パセリを入れ、高速のパルス運転を5回程して、粗みじん切りにする。
2. 1をボウルにあけて塩をふって軽くもみ、15分ほど置いた後、ペーパータオルに包んでしぼり、余分な水気をとる。
3. Aのドレッシングを混ぜた後、2のキャベツを入れて混ぜ合わせる。
4. 〈紫キャベツ&くるみ〉 紫キャベツを1、2と同じ工程で作る。
5. くるみをチョッパーボールに入れ、高速のパルス運転を2〜3回して粗く砕く。
6. Bのドレッシングを混ぜ、4の紫キャベツと5のくるみを入れて混ぜ合わせる。