

キャベツのコールスロー

材料	4人分
キャベツ	4枚(200g)
玉ねぎ	1/4個
ピーマン	1個
バジル	4枚
塩	少々
ソース	
マヨネーズ	小さじ2
酢	大さじ1
オリーブ油	小さじ1
塩	小さじ2/5弱
こしょう	少々



キャベツはあまり細く切りすぎないように。

塩を振ってしんなりしたら、水気をよく絞るのがポイント。

作り方

- ① キャベツは5mm幅のせん切り、玉ねぎは薄切り、ピーマンは種を取り、せん切りに。
- ② それぞれに塩少々を振り、しんなりしたら水気を絞る。
- ③ バジルをせん切りにし、②と一緒にボールに入れ、ソースを加えてあえる。



トマトと野菜のスープ

材料	4人分
玉ねぎ	1/4個
キャベツ	1枚
にんじん	1/4本
じゃがいも	1個
ベーコン	1枚
トマト(中)	2個
固形スープの素	1/2個
水	3カップ
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
オリーブ油	大さじ1/2



野菜をじっくり炒め、甘みを引き出すのがポイント。

焦がさないよう弱めの火加減で透き通るまで炒めよう。



作り方

- ① 玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、にんじんは1cmの角に切る。ベーコンは短冊に、トマトは皮ごとざく切りに。
- ② 鍋にオリーブ油を入れ中火にし、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、じゃがいもを入れ、じゃがいもが透き通るまで炒める。
- ③ ベーコン、トマト、水、固形スープの素、塩、こしょうを加え、強火で煮立てる。アクを取り、弱火で10分煮る。

