

はくさいとハムのサラダ

はくさいの甘み、りんごの甘みとしゃきしゃき感が美味しいサラダです。
なかなかお家では合わせない組み合わせの食材ですが、マヨネーズ味
で食べやすくなっています。ぜひ、つくってみてください。

材料（4人分）

• はくさい	200g(1/10玉)
• ロースハム	40g
• りんご	40g(1/7玉)
• レモン果汁	小さじ1
☆ [
• マヨネーズ	大さじ1と2/3
• 砂糖	小さじ1



作り方

- ①はくさいは千切り、ロースハムは短冊切りにする。
- ②鍋でお湯を沸かし、沸騰したらはくさいとロースハムを茹でる。
その後、冷水で冷まして水気を切っておく。
- ③りんごは細く切って、レモン果汁をかけておく。
- ④②、③、☆の調味料を和える。

調理のポイント

- はくさいは茹ですぎに気をつけてください。
- はくさいを茹でた後は、しっかり水気を切ってください。
水気が多いと、和えてから水っぽくなってしまいます。

