

スイートららキャベツと カニカマのサラダ

キャベツのレンビ



キャベツ半分をぺろりと食べられる
ごちそうサラダ

材料（4人分）

スイートららキャベツ……………1/2 個
カニカマ……………6 本
プロセスチーズ……………50 g
マヨネーズ……………適量
顆粒コンソメ……………小さじ 1
塩、コショウ……………少々
クルトン……………適量

作り方

- ① スイートららキャベツは一口大の乱切りにし、耐熱ボウルに入れ、電子レンジ（500W）で2～3分加熱します。
- ② キャベツのあら熱がとれたら水分をよく絞っておきます。
- ③ カニカマは斜め半分に切り、プロセスチーズは1cm角に切ります。
- ④ ボウルに（2）と（3）を入れ、マヨネーズ、顆粒コンソメ、塩、コショウを加え、よく混ぜ合わせます。
- ⑤ 器に盛りつけ、クルトンを散らします。

ワンポイント

キャベツをあらかじめ加熱することでかさが減り、同じサラダでもよりたっぷり野菜をいただけます。