

スルフカス カプステ ペキンスケイ
(ポーランドハクサイサラダ)

ハクサイのレシピ



ハーブが効いたポーランドサラダ。
いつもとは違うサラダで外食気分♪

材料

ハクサイ「タイニーシュシュ」……1/2株
パプリカ……………小1個
コーン小缶……………1個
エンドウマメ小缶詰……………1個
マヨネーズ……………大さじ1
オリーブ油……………大さじ1
レモン汁……………大さじ2
タイム・オレガノ・パセリなど…ハーブ適量
ニンニク(すりおろし)……………大さじ1
砂糖・塩・コショウ……………少々

作り方

- ① 野菜は食べやすい大きさに切って塩をまぶし、軽くもんでから絞った後、調味料と合わせ、ハーブを散らす。

ポイント

レシピ以外のニンジンやキュウリなどを混ぜてもおいしいです。