

キャベツとハムの サラダ

材料（4人分）

| | |
|----------|-------------|
| キャベツ（冷凍） | 1/4 個分・300g |
| ハム | 6枚 |
| ホールコーン | 大さじ4 |
| 酢 | 大さじ2 |
| マヨネーズ | 大さじ3 |
| 塩・こしょう | 各少々 |

作り方

- ① お鍋にたっぷりの水を入れ沸かす。
- ② 冷凍したキャベツをざるにのせ、たっぷりの熱湯をかけて解凍し、水気をよく切る。
- ③ ハムを幅1cm程度に切る。（細切り）
- ④ ボウルに解凍したキャベツ、酢大さじ2を加えてよく混ぜ合わせ、水けを切る。
- ⑤ ボウルでハム、コーンにマヨネーズを加えて混ぜ合わせ、塩・こしょうで調味する。
- ⑥ ④・⑤を混ぜ合わせて完成。

使用する野菜の冷凍方法

キャベツ（1/4個・約300g）

- ① よく洗い、水けをよく拭き取る。芯を取り除き、4～5cm角のざく切りにする。芯は薄切りにする。
 - ② 冷凍用の保存袋に入れて空気をぬきながらジッパーを閉じて平らにし、（できれば金属製のバットにのせて）冷凍庫で冷凍する。
- * おいしく食べられる保存期間の目安は冷凍庫で1ヶ月くらい。

おいしく食べられる保存期間>約1ヵ月

2ステップで
冷凍



よく洗い、水けをよく拭き取る。芯を取り除き、4～5cm角のざく切りにする。



冷凍用保存袋（大）に入れ、空気を抜きながら口を閉じて平らにし、できれば金属製トレイにのせて冷凍する。

