

キャベツのハンバーグ

(材料4人分)

キャベツ	1/4個
塩	少々
豚ひき肉	200g
卵	1個
おろし生姜	少々
塩・こしょう	少々
オイスターソース	小さじ1
小麦粉	適量
油	大さじ1

(作り方)

- ①キャベツは千切りにし、塩を振り、しんなりさせます。
- ②ボウル豚ひき肉・卵・おろし生姜・オイスターソース・塩こしょうを加えて、粘りがでるまでよくこねます。
- ③②にしんなりしたキャベツを加えて混ぜます。
- ④4等分にし、丸く整形し、表面に小麦粉をつけてフライパンに油をひいて焼きます。
- ⑤焼き色がついたら、ひっくり返し蓋をして中火で蒸し焼きにします。



焼きキャベツ

(材料4人分)

キャベツ	1/4個
オリーブオイル	大さじ2
カレー粉	小さじ1
塩	少々
砂糖	ひとつまみ

(作り方)

- ①キャベツは3~4等分のくし型に切ります。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、①を並べます。
- ③両面を3~4分ずつ焼き色がつくまで焼きます。
- ④カレー粉・塩・砂糖をあわせて振りかけます。

すし酢で簡単コールスロー

(材料10人分)

キャベツ	1/4個
にんじん	80g
すし酢	大さじ4
ホールコーン	1缶
マヨネーズ	大さじ2
こしょう	少々

(作り方)

- ①キャベツは千切りにし、人参は細切りにします。
- ②野菜を袋に入れ、すし酢を加えてもみ込み15分おきます。
- ③水気を絞りボウルに入れます。
- ④缶汁をきったコーンとマヨネーズを加えてざっと混ぜ、こしょうを加えて味を整えます。

