

西東京市産キャベツの即席ザウワークラウト風

プチ果房ヴァリエ



◎材料

キャベツ	200g
ベーコン	40g
酢(ワインビネガー)	20g
コンソメ	3g
ローズマリー	ひとつまみ
油	少々
水	50ml

◎作り方

- ①キャベツはザクザク千切りにする。
- ②ベーコンを8mmくらいに切る。
- ③厚手鍋が中火で温まったらベーコンを炒めて、適度に油が出たら、用意した油を足し、十分に火が通ったら①のキャベツを入れる。
- ④キャベツがしんなりしたところで、コンソメと水を入れてさらに炒めていく。
- ⑤さらに酢とローズマリーを入れ、水分がほとんどなくなるまで炒めて、味をなじませる。

西東京市産キャベツと塩昆布のシャキシャキケラダ

プチ果房ヴァリエ



◎材料

キャベツ	100g
きゅうり	1/2本
人参	2cm
塩昆布	適量
しその実	なくてもよい
ポン酢	少量
オリーブオイル	適量

◎作り方

- ①キャベツを細かく千切りにする。
- ②きゅうり、人参は千本切りにし、①のキャベツと合わせる。
- ③塩昆布としその実を②に加える。
- ④ポン酢を少々③の野菜の上にかける(塩昆布が塩辛いので分量に注意)。
- ⑤さらに④にオリーブオイルを上からかけ回し、混ぜて出来上がりです。