



撮影料理・スタジオ／kumie ochi
構成／naoki onishi

サツと和えて

コッチヨリ風サラダ



作り方

- ① りんご、ニンニク、ショウガは、すりおろしてキムチの素を加え混ぜておく。
- ② 白菜は洗って一口大の大きさに、セリは3~4cmの長さに切る。キュウリは縦半分に切った後、斜めに切っておく。
- ③ ①と②を和え、器に盛る。

材料 (3人分)

白菜 200g
セリ 1束
キュウリ 1本
りんご 1/2個
キムチの素 大さじ2
ニンニク、ショウガ 各ひとかけ

<コッチヨリって?>

白菜などの葉野菜を軽く漬けたり、合わせ調味料をかけて和えたものです。

りんごとキムチの素を合わせることで、よりサラダ感覚で食べやすい一品になりました!

季節によって組み合わせる食材も変えて、ぜひ楽しんでみてくださいね。

これおいしいよん!

