

手軽に楽しむ本格スローフード

精進風 イタリアン

地もの野菜を、
おしゃれに
味わおう!

Ricette di cucina SHŌJIN alla Italiana

レシピ⑤

キャベツと 粗びきソーセージの 温かいサラダ

相性バツグンのキャベツとソーセージに、
オリーブオイルの香りが
おいしさをワンランクアップ。



材 料 (4人分)

キャベツ 1/2個
粗びきソーセージ 8本
粒マスタード 大さじ2
E.Vオリーブ油 大さじ2
塩 適量

【キャベツ】

キャベツは四季を通じて多くの品種
がつくられており、葉物野菜の中
でもなじみの多いもののひとつです。
キャベツに含まれる栄養素としては、
ビタミンCが多いのですが、特徴的
なのはビタミンUです。このビタミン
には、胃や十二指腸の潰瘍を治す
働きがあるといわれ、ビタミンUを
主成分とした胃腸薬もあるほどです。
キャベツの中でも「青汁」などで
有名になってきた「ケール」は、
カロテンやビタミンCが豊富です。



作り方

- 1 フライパンに、ほんの少量のE.Vオリーブ油（分量外）
をひき、粗びきソーセージを色よく焼く。火が通ったら、
アルミホイルを敷いてオープンやオーブントースターな
どに入れ、冷めないように注意する。
- 2 同じフライパンに、太い芯を除いて角切りにしたキャベツ
を入れ、軽く塩をしてから、ほんの少量の水を振りかけ、
フタをして蒸し焼きにする。
- 3 キャベツから水分が出てしんなりしてきたら、粒マスター
ドを加えてよく混ぜる。
- 4 ポウル（できれば温めておく）に4のキャベツ、適当な
大きさに切ったソーセージを入れて和える。この時、市
販のドレッシングを加えてもよい。
- 5 最後にE.Vオリーブオイルをまわしかける。

タキイ

タキイ種苗株式会社

〒600-8686 京都市下京区梅小路
振替口座 京都01080-0-5000番
TEL (075) 365-0123 (大代表)