



ケーブルテレビ
ジェイウェイ
JWAYでオンエア!



神保シェフが、
日立市・茨城県内の食材を使って、
オリジナルの **イタリア料理** を創作!!

茨城県日立市出身

じんぼ
神保シェフと



いばらき

茨城をたべよう

SEASON 6



材料【2人前】

春キャベツ	… 250g	黒コショウ	… 少々
マヨネーズ	… 大さじ2	柿の種	… 大さじ3
粒マスタード	… 大さじ1		
オリーブオイル	… 大さじ1		
塩	… 少々		



シャキシャキ春キャベツの簡単サラダ

作り方

- 1 キャベツを2~3mmのざく切りにする。
- 2 沸騰したお湯に塩を一つまみ加え、キャベツを10秒ほど茹でたら氷水で冷やす。
- 3 ペーパーを敷いたバットにキャベツを広げて水分を取る。
- 4 ボウルにマヨネーズ、粒マスタード、オリーブオイル、塩を入れて混ぜ、ドレッシングを作る。
- 5 柿の種をポリ袋に入れて粗く砕く。
- 6 ドレッシングを作ったボウルにキャベツを入れて混ぜたあと、砕いた柿の種を加えてさらに混ぜる。
- 7 皿に盛りつけ、黒コショウとオリーブオイル(分量外)をかけて完成!



HATAKE CAFE
総料理長

じんぼ よしなが
神保 佳永

ご視聴はこちら



You Tube
ケーブルテレビ JWAYチャンネル

神保シェフと茨城をたべよう 検索



地上デジタル11ch
地域情報番組
「コミュニティワイド」で
絶賛放送中!!(更新月1回)
16:00~18:00~/23:00~他

ケーブルテレビ JWAY

●ご加入・ご視聴へのお問合せ
0120-816-454

〒317-0073日立市幸町1-19-1(JR日立駅すぐ) 〈営業時間〉9:00~18:00 土・日・祝も営業(年末年始を除く)