副食

かぶのサラダ

［1人分］ エネルギー：122kcal　塩分：1.3g

材料［4人分］

- かぶ：4個（400g）
- かぶの葉：20g
- 塩：少々

- 干し菊：1/4枚（3～4g）
- 酢：大さじ1
- 塩：小さじ1/2

- クコの実：10g
- 玉ねぎ：40g

【A】
- サラダ油：大さじ3
- 酢：大さじ3
- 塩：小さじ1
- 白こしょう：適量

作り方

1
かぶは半分に切ってから薄切りにし、塩をふります。かぶの葉は軽くゆでて、小口切りにします。

2
干し菊は酢と塩を加えた湯でさっとゆで、ザルに上げておきます。

3
クコの実は湯通しします。玉ねぎは繊維を切るように薄切りにします。

4
【A】を混ぜ合わせ、水気を絞った"1"と、"2"、"3"と和えます。1～2時間おいてからいただきます。