

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。