

副食

かぶともずくと菊花のサラダ

[1人分] エネルギー：45kcal 塩分：2.4g



材料 [4人分]

- かぶ：4～5個
- 塩：小さじ1
- 干し菊：1枚
- 酢：大さじ1
- 塩：小さじ1/2
- もずく：120g
- 醤油：大さじ1
- 生姜汁：小さじ1
- ミニトマト：4個
- サラダ菜：80g
- ポン酢：適量

作り方

1

かぶは洗って皮ごと薄切りにし、塩をふって混ぜておきます。

2

干し菊は、酢と塩を加えた湯でさっとゆでて、ザルにあげておきます。

3

もずくは醤油と生姜汁を入れて混ぜておきます。

4

器にサラダ菜を敷き"1"、"2"、"3"とミニトマトを盛りあわせませす。

5

食べるときにポン酢をかけていただきます。