

かぶとガリのサラダ



材料 【2人分】

かぶ	150g
生姜の甘酢漬け	30g
塩	小さじ1/4
黒こしょう	少々
オリーブ油	小さじ1



<1人分の栄養価>
エネルギー 42 kcal
1人分の野菜 90g



塩分 1.1g

作り方

- 1) かぶは皮をむき、薄くスライスする。塩（分量外）を振り、しんなりしたら洗って、よく水気を絞っておく。
- 2) ボウルに1)のかぶを入れ、塩で和えてから、オリーブ油・黒こしょうも加え、さっくりと混ぜてなじませる。
- 3) 最後に生姜の甘酢漬けを加え、混ぜ合わせる。



対象：大人の方向け

Cooking Point

- お好みで、かにかまを加えるとボリュームアップするとともに、まろやかで食べやすくなります。
- ガリの甘酢味を活かしたシンプルな味付けです。
- かぶの葉は茹でて塩もみして、少量サラダに加えてもよいでしょう。
- お酒のおつまみや、箸休めの副菜に、さっと簡単に作ることができます。