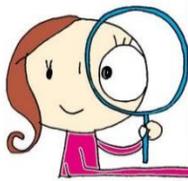


かぶのあさづけ風サラダ



かぶをサラダとして
もりもり食べられる料理です。
にんじんを加えると
彩りよくなります。

1人分

エネルギー 78 kcal



●材 料● (つくりやすい分量・6人分)

かぶ	1束(約500g)	根→たて半分にきり、薄切り 葉→小口切り *かぶの1%程度
塩	小さじ1	
砂糖	大さじ1	混ぜておく
酢	大さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
ごま油	大さじ1	
いりごま	大さじ1(6g)	

かぶをキャベツ
に替えても、
おいしくい
ただけます。



●作 り 方●

- ① かぶに塩をふり、もみこんで10分以上おいて、水気をしぼる。
- ② ①のかぶに、調味料を入れて混ぜ、ごまをかける。