



かぶサラダ

1月 福山市立〇〇小学校

| 材料 (4人分) | | 作り方 |
|-----------------|--------|---|
| かぶ (色紙切り) | 2個 | <p>① Aを混ぜ合わせる。</p> <p>② にんじん、かぶ、水菜の順番にさっとゆでて、冷ます。</p> <p>③ ロースハムと②を①であえる。</p> <p>☆☆ 調理ポイント ☆☆</p> <p>かぶに葉がついていれば、水菜の代わりにさっとゆでてサラダに入れると、栄養満点です！</p> |
| ロースハム (角切り) | 2枚 | |
| にんじん (いちょう切り) | 中 1/4本 | |
| 水菜 (2~3cmのざく切り) | 1/4束 | |
| 油 | 小さじ1 | |
| 酢 | 大さじ1 | |
| A 砂糖 | 大さじ1/2 | |
| 薄口しょうゆ | 小さじ1/3 | |
| 塩 | 少々 | |
| こしょう | 少々 | |

かぶを選ぶポイント!

葉がいきいきとして球が硬くしまっていて、ひび割れていないものを選びましょう。保存する時は根と葉を切り離して、別々にラップに包んで冷蔵庫に入れておくと日持ちします。

【1人分の栄養価】

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 43kcal |
| たんぱく質 | 2.0g |
| 脂質 | 2.4g |
| 食塩相当量 | 0.4g |



ごま油を入れても、風味が良くなって美味しいですよ!



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。