



調理時間
10分

梅干してかわいらしい色に!

かぶのもも色サラダ



材料(4人分)

●かぶ	2個	●きゅうり	80g
○ハム	30g	○塩	小さじ1/3
○ねりうめ	20g	○マヨネーズ	大さじ1
○みりん	小さじ1弱		

作り方

1. かぶはいちょう切り、きゅうりは輪切りにしてそれぞれ塩もみをする。
2. ハムは色紙切りにする。
3. ねり梅とみりんを合わせて、一度火にかけて冷ましておく。(水を少量入れてください。)
4. 水気を切った1、ハム、3、マヨネーズを全て合わせる。

一人分 57 kcal
たんぱく質 2.0g 脂質 3.4g

かぶは、漬物・サラダ・煮物など様々な料理に使われます。
選ぶ時のコツは、光沢があり、実がしまっているものを選びましょう。
葉はみずみずしく、色鮮やかな物が新鮮です。



食の循環イメージキャラクター
めぐる