

柿とかぶのサラダ

材料 (2人分)

- かぶ …100g
 - かぶの葉 …10g
 - 柿 …60g (1/3個)
 - オリーブオイル …4g (小さじ1)
 - レモン汁 …10g (小さじ2)
 - 塩 …0.5g (少々)
 - 胡椒 …0.2g
- A {



1人分

エネルギー
59kcal

塩分
0.25g

※材料は2人分，栄養量は1人分です



かぶは大根に置き換えても
おいしいです♪



作り方

- ① かぶは皮を剥いて薄切りにし，かぶの葉は食べやすい大きさに切る。
- ② 柿は皮を剥いて食べやすい大きさに切り種をとっておく。
- ③ ①と②をボウルに入れ，Aの調味料を加えて和えると完成。