



## かぶとりんごのサラダ



### 1人分

エネルギー	115kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	8.6g
塩分	0.4g

### <材料 4人分>

かぶ	220g
りんご	80g
ロースハム薄切り	40g

### ●ドレッシング

サラダ油	大さじ3
酢	大さじ2
塩	小さじ1/3
砂糖、こしょう	少々

### ●作り方

- ①かぶは1cm程茎をつけて切り、薄いくし型に切り、塩少々をまぶしてもむ。葉は茹でて2cm位の長さに切る。
- ②りんごは皮のまま縦8つ割りにし、さらに5mm程の厚さに切る。
- ③ハムは1.5cm角に切る。
- ④ドレッシングを作り、①②③を混ぜ和える。

### ●栄養士一口メモ

- ・かぶは形が鈴に煮ていることから「すずな」とも呼ばれます。
- ・柿や柑橘などの季節の野菜と合わせることで、ビタミンC摂取がさらにアップします。
- ・辛味成分がないので、サラダ等の生の調理にも適しています。