

かぶと水菜の和えもの

<栄養価 (1人分)>

エネルギー 82 Kcal たんぱく質 0.9g

脂質 7.6g 炭水化物 2.9g 食塩 1.0g

材料 (4人分)

かぶ 100g
水菜 60g
ぶなしめじ 10g
セロリー 20g
長ねぎ 20g
ごま油 30cc
塩 4g

作り方

- ①長ねぎ、セロリーをみじん切りにする。かぶは厚めに皮をむき、たて半分に切って1~2mmの薄切りにする。塩1つまみをまぶしておく。
- ②ぶなしめじのくきをとりほぐして熱湯に入れゆがきザルにとって冷ましておく。
水菜は3cmに切り水にさらし、水を切っておく。
- ③水菜、しめじ、かぶを一緒にして味をなじませてしばらくおく。その後長ねぎ、セロリーをのせる。
- ④③に熱したごま油をかける。

