

かぶとわかめのサラダ<副菜>



エネルギー 33kcal

塩分 0.6g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

かぶの葉にはカルシウム、β-カロテン、ビタミンCなど多くの栄養素が豊富に含まれています。風邪などのウイルスに対する免疫を高めてくれます。



阿知須共立病院 栄養科

かぶとわかめのサラダの作り方



材料（2人分）

かぶ	80g
わかめ	20g
かぶの葉	20g
サラダ油	小さじ1
塩	ひとつまみ
酢	大さじ1弱
しょうゆ	小さじ1弱

- ① かぶは3cm大に切り、薄くスライスし塩をする。
- ② わかめは2cmくらいの大きさに切る。
- ③ かぶの葉は小口切りにし塩をする。
- ④ ボールにAを混ぜ合わせる。
- ⑤ ①②③それぞれの水気をよく絞ってから④に入れてしっかり和える。
- ⑥ ⑤を器に盛れば完成。

