

## かぶと春菊のサラダ



### 栄養価(1人分)

エネルギー 146kcal、たんぱく質 5.9g  
脂質 9.5g、食塩相当量 1.0g

### 材料(2人分)

かぶ(もものすけ)	100g
柿	80g
春菊(葉)	50g
生ハム	40g
◎ワインビネガー	大さじ1(15g)
◎オリーブオイル	大さじ1(12g)
◎食塩	0.8g
◎こしょう	少々

### 作り方

1. かぶ(もものすけ)は葉を切り落とし、皮をむいて5mm幅のいちょう切りに切る。  
柿は皮をむき、5mm幅のいちょう切りに切る。  
春菊の葉は食べやすい大きさにちぎり、水にさらしてパリッとさせたら水気を切る。  
生ハムは食べやすい大きさに切る。
2. ◎のワインビネガー、オリーブオイル、食塩、こしょうを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
3. ボールに春菊の葉、かぶ(もものすけ)、柿を入れて混ぜ合わせて皿に盛り、上に生ハムを飾る。食べる直前にドレッシングをかける。

