

お料理レシピ

むぎのたね

2025.4.10 No274.

野のはな空のとぴ保育園

料理名 かぶとりんごのサラダ

春のかぶは、みずみずしく甘みもあり、りんごのシャキシャキとした食感と甘酸っぱさが爽やかなサラダです。ドレッシングもシンプルで作りやすいです。

材料（4人分）

・かぶ（葉付き）	3 個	・りんご	1 / 2 個	・人参	1 / 4 本
・ハム	4 枚	* 酢	大さじ 1	* 塩	適量
* オリーブ油	大さじ 1	* 砂糖	小さじ 1 / 2		

- ① かぶは、よく洗い葉と実の部分に分け、実は皮をむかずに色紙切りにする。葉の部分は茹でて1cm幅に切っておく。
- ② りんごも皮付きで（苦手な方は皮なしで）、人参もいちよう切りにする。
- ③ ①のかぶと②・③はそれぞれ耐熱容器に入れ電子レンジで食べやすい硬さになるよう加熱する。
- ④ *印の調味料を合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑤ ボールに④の食材とかぶの葉を入れ④のドレッシングを加え混ぜたら出来上がり。

