

まるごとカブとオレンジの和え物

□ 材 料 (5人分)

・ かぶ	250 g (1 個)
・ オレンジ	250 g (1 個)
<a>	
・ 酢	大さじ 1(15g)
・ はちみつ	大さじ 1/2(10g)
・ オリーブ油	大さじ 1/2(6g)
・ ブラックペッパー	少量



□ 作り方

- ① かぶは皮のままちょう切りにし、ボウルに入れる。
- ② オレンジは皮をむきちょう切りにする。
- ③ ボウルに a を入れて混ぜ合わせる。
- ④ かぶとオレンジを④に加えて混ぜ合わせる。

□ 料理紹介

かぶの皮は薄くて食感もよくなるため、皮をむかずに使いましょう。皮ごと食べることで食品ロス削減にも繋がります。

オレンジを使用することでさわやかな甘みと酸味が広がりおいしく食べることができます。

★栄養成分表示 (1人分)

熱量	128kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	3.2g
炭水化物	24.9g
食塩相当量	0.0g

□ ポイント

かぶを塩もみすることで余分な水分がなくなり、より一層おいしくなります。