

副 菜

献立名： かぶとほうれん草の和え物

生のかぶのほのかな辛味がうま味のポイント。

かぶとほうれん草の食感に、削りカツオの香ばしさを添えます。

●材料（2人分）

かぶ	2個（160g）
塩	小さじ1/5
ほうれん草	1/2束（150g）
削りカツオ	5g

●作り方

- ① かぶは皮をむいてごく薄切りにする（あればスライサーなどを使うとよい）。ボールに入れて塩をまぶし、手でよくもんでなじませ、水けが出るまでしばらくおく。（水けは絞らない）
- ② ほうれん草は色よくゆでて冷水にとり、軽く絞って3cm長さに切る。
- ③ ①の水けが出たら、再度水けを絞った②を加え混ぜ、削りカツオを加えてあえる。



●栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
41	4.0	0.5	0.6