

## かぶがおいしい時期には 是非とも食べてほしい。

### ◇かぶのマリネ

【材料】 4人分

かぶ…中2個

きゅうり…1本

人参…1本

玉ねぎ…1/2個

ハム…4枚

A { 砂糖…大さじ2  
塩…小さじ1  
こしょう…少々  
酢…大さじ2  
マスタード…少々  
オリーブオイル…大さじ1

### 【作り方】

①かぶは半月切り。人参、きゅうりは輪切り。玉ねぎはスライスにする。軽く塩をする。

※野菜は全て薄切りにする。

②①をAのドレッシングで和える。

※甘酸っぱいドレッシングがおいしさの決め手！



船橋市食生活サポーター