



## かぶのサラダ（和風ドレッシング）



**かぶのみずみずしさを  
味わえるサラダです！**

葉つきのかぶが手に入ったら、葉も使い、サラダに仕立てるのがおすすめです。キャベツやレタスなど、葉野菜とも相性のよいドレッシングです。

## 材料(4人分)

┌ └	・かぶ (いちょう切り)	中 2 株 (200g)
	・塩	ふたつまみ
	・砂糖	ふたつまみ
┌ └	・きゅうり (半月切り)	1 本 (100g)
	・塩	少量
	・ハム (千切り)	2 枚
	・かぶの葉 (2cm 長さ)	合わせて 300g
	・キャベツ (短冊切り)	
	A	
┌ └	・サラダ油	大さじ 1 (12g)
	・しょうゆ	大さじ 1/2 強 (10g)
	・塩	少量
	・砂糖	小さじ 1/2 (1.5g)
	・酢	小さじ 1 (5g)
	・黒こしょう	少々
	・たまねぎ (みじん切り)	20g

## 手順

- ①かぶに砂糖と塩を振る。きゅうりに塩を振る。ハムはゆでる。
- ②かぶの葉とキャベツは、サッとゆでて冷ます。
- ③Aをよく混ぜ、ドレッシングを作る。
- ④野菜の水気を絞り、ハムを加えてドレッシングで和える。