

〈かぶ〉

初春オードブル

☆ 紅白のたれで、お正月にぴったり！ 彩り鮮やかな一品です。☆

《1人分のエネルギー量 30 kcal》

◎材料と分量(2人分)

・かぶ	/	1個	(からし酢みそ)		
・にら	/	1/2把	・白みそ	/	小さじ2
・にんじん	/	20g	・酢	/	小さじ1
・だし汁	/	200cc	・砂糖	/	小さじ1
(梅肉たれ)			・からし	/	少々
{・梅肉	/	20g	・だし汁	/	小さじ1
{・だし汁	/	大さじ1			

◎作り方

- ① かぶは皮をむき、4等分のくし形に切る。にらはさっと塩ゆでにして冷水にとり、にんじんは梅の花型に切る。
- ② かぶとにんじんはだし汁で煮る。ニラは水気を切って1/3に折り、残り2/3をぐるぐると巻く。
- ③ 皿に野菜を盛り付け、梅肉たれとからし酢みそを添える。

