

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

