

〈アザレア〉

『アザレアが咲いたよ！彩りサラダ』

☆旬の赤カブの色合いを生かしました。☆

《エネルギー量（1人分） 176kcal》

◎材料と分量（2人分）

・ レタス	/	2枚	・ 卵	/	1個
・ 水菜	/	1/4株	・ ウインナー	/	2本
・ カブ	/	1/4個	・ かにかま	/	1/2本
・ 赤カブ	/	1/2個	・ プロセスチーズ	/	1個
・ ミニトマト	/	3個	・ 市販のドレッシング	/	お好みで
・ ラディッシュ	/	1個	・	/	

◎作り方

- ① レタスは洗って、手で一口大にちぎっておく。水菜は4～5cm 長さに切っておく。
ラディッシュは薄切り、ミニトマトは半分くらいにカットしておく。紅白のカブは薄い半月切りにして塩を振ってしんなりさせる。
- ② 卵は固ゆでにして花型に切る。ウインナーはたこの形に切ってゆでる。かにかまとチーズは1cm 角に切っておく。
- ③ レタスと水菜を皿に盛り、その上から他の材料をのせる。紅白のカブはサッと水洗いし、水気を絞って花びらの形に巻いて飾る。
- ④ お好みのドレッシングをかけて、お召し上がり下さい。

