



食改さんのおすすめレシピ

かぶのレモンサラダ

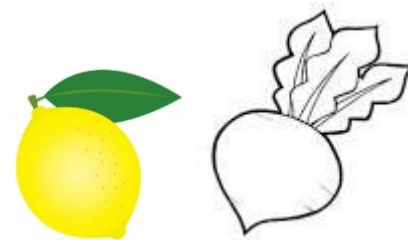


材料（2人分）

- | | |
|---------|-------|
| • かぶ | 140 g |
| • かぶの葉 | 20 g |
| A { | |
| • 砂糖 | 3g |
| • レモン汁 | 15 g |
| • レモンの皮 | 少々 |

作り方

- ①かぶは薄いいちょう切りにし、葉は1 cmの長さに切る。
- ②①とAをポリ袋に入れて揉む。
しばらく置き、全体がしんなりしたら軽く水気を絞り、器に盛る。



ポイント



- 砂糖で揉みこむので食塩ゼロ！
- レモンの皮を入れることで、彩りも風味も良くなります。

栄養価（1人分）

エネルギー：	24kcal
たんぱく質：	0.8g
脂質	： 0.1g
食塩相当量：	0g