



価格  
**500**  
円

調理時間  
**15**  
分

Recipe:3 | 簡単お手軽+エコクッキング

## かぶとほうれんそうのナッツサラダ\*ゆずかぶソース

野菜の味をそのまま味わえる、ナッツの食感がアクセントになるサラダです。かぶの皮を使ったゆず風味の爽やかなソースがポイント。

### 【材料：2人分】

- かぶ.....1個(葉を含む)
- ほうれんそう.....1/2束
- カシューナッツ.....20g
- ピンクペッパー.....4粒
- ゆずの絞り汁.....1個分
- A { オリーブオイル.....大さじ1と1/2
- カシューナッツ.....20g

### 【作り方】

- ① かぶは皮をむき半分になり、くし形にし、葉は5cmに切っておく。
- ② かぶと葉を耐熱皿に入れ電子レンジで2分加熱する(かぶが十分に柔らかくなるまで)。カシューナッツは、オーブンでからいりして、ビニール袋に入れてめん棒などを使って砕く。
- ③ みじん切りにした皮をオリーブオイル(分量外)を熱したフライパンでしんなりするまで炒める。
- ④ ボウルでAと③をよく混ぜ、ソースを作る。
- ⑤ 器にかぶ、かぶの葉、ほうれんそうを盛り、カシューナッツをふりかける。最後にソース、ピンクペッパーを手でつぶしながら仕上げる。



出品者:兵庫県神戸市在住 平尾真弓さん