

ブロッコリとカブのサラダ

1999. 1. 15

Mizuhori
S. Saito



材料 ブロッコリ、カブ

ドレッシング — 塩・しょうゆ・油・お酢・
すりごま



つくりかた

- ① カブをうすく切って 塩でもんでおく
- ② ブロッコリは 小さく分け、茎も 細長く切って ゆでておく。
- ③ カブは きゅっとしぼって 水分をセカリ、ゆじた ブロッコリと っしょに ボウルに入れて ドレッシングをあえる。(赤カブも少し入れると 色がきれいです)

甘味かほしい人は りんごをうすく切って 入れ たり、干ブドウを入れたりと いいですよ。

おまけ

カブのグラタン

カブと 玉ねぎ をうすく切って フライパン で 塩こしょうして いためる。耐熱容器 に オイルをぬって カブと 玉ねぎを しきつめ 上から とける チーズを パラパラとぶって、オーブン

で やく。
パン粉と

