

カラフル大根とナッツのサラダ



栄養価(1人分)

エネルギー 140kcal、たんぱく質 1.8g

脂質 11.8g、食塩相当量 0.5g

材料(2人分)

カラフル大根(紅化粧や紫、ビタミンなど3~4種類)	120g
セロリ	30g
オレンジ	1/2個
◎ オリーブオイル	大さじ1 (サラダ油でもOK)
◎ ワインビネガー	小さじ2
◎ 塩	1g
◎ 砂糖	1g
◎ こしょう	少々
ナッツ(くるみやアーモンド、松の実など)	15g

作り方

1. カラフル大根は皮をむき、せん切りに切る。
*辛みのある大根の時は、水にさらすと辛みが和らぎます。
2. セロリはスジをとり、せん切りに切り水にさらしておく。
3. オレンジは皮をむいて薄皮をとり、1/4等分の大きさに切る。
クルミはフライパンでから炒りし、粗みじんに切る。
4. ボールに1と水けを切ったセロリを入れて混ぜ合わせ、皿に盛る。
上に3のオレンジとクルミを飾る。
5. ボールに◎を入れてドレッシングを作り、小皿に入れる。

