

海外に自慢できる千葉県のめぐみ

柏野菜のサラダ

材料（1人分）	オリーブ油	0.5g	}	A	
かぶ 根	30g	サラダ油			0.5g
かぶ 葉	3g	穀物酢			0.5g
きゅうり	15g	レモン果汁			0.5g
にんじん	5g	白ワイン			0.2g
ボンレスハム	8g	食塩			0.25g
たまねぎ	0.5g	こしょう			0.01g
コーンホール缶詰 (カーネルスタイル)	8g	きび砂糖			0.05g
		醤油			0.2g
		粒入りマス タード			0.08g



作り方

- ①かぶ根、きゅうり、にんじん、ハムはさいの目、かぶの葉は1cmに切り、それぞれ茹でて冷ましておく。
- ②たまねぎをすりおろし、Aを加え加熱し、ドレッシングを作り冷ましておく。
- ③茹でた野菜の水分をしっかりと切って、ハム、コーン、ドレッシングとよく和える。

かぶ

柏市を代表する野菜であるかぶをサラダに入れました。彩りのよい野菜と一緒に角切りしてカラフルに仕上げました。

レシピの考案：柏市立柏中学校