

かぶ

料理名	かぶとりんごのサラダ		使用月	12月
材 料 名	一人当たり分量 g	作 り 方		
かぶ	40	①かぶはいちょう切り、かぶ葉は1cm幅に切りさっとゆでる。 りんごはいちょう切りにし、ごまは、する。 調味料と混ぜ合わせて出来上がり。		
かぶ葉	7			
りんご	18			
*サラダ油	1			
米酢	3			
上白糖	0.5			
食塩	0.1			
こしょう	0.02			
うす口醤油	1			
ごま	0.8			
		<p>★料理について一言 かぶが旬の季節に、かぶの葉も一緒に食べられるメニューです。 りんごが入ることによって、ほんのりあまくておいしいです。</p> <p>★組み合わせの例 12月献立より</p> <ul style="list-style-type: none"> ・しょうがめし ・牛乳 ・魚の梅マヨ焼き ・かぶとりんごのサラダ ・長いものすり流し汁 		

