

かぶと人参・生ハムのマリネ



【材料】 (3人分)

かぶ (小)	3個
人参	5～6cm程度
生ハム	3枚
塩	少々

《マリネ液の材料》

オリーブオイル	大さじ2
酢	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
塩	小さじ1/3

【下準備】

- ① かぶは、葉を切り落とし、皮をむいて薄切りにする。塩少々を振り、しんなりとしたら軽くしぼる。茎は飾り用の小口切りにする。
- ② 人参は、薄切りにする。
- ③ 生ハムは、一口大に切る。

【作り方】

1. ボウルに、《マリネ液の材料》を入れて、混ぜ合わせる。
2. 1.のボウルに①のかぶ、②の人参、③の生ハムを入れて和える。
3. 器に盛り、①のかぶの茎を飾ってできあがり。



ひとくちメモ

- ★かぶの葉には、抗酸化作用のあるビタミンEやビタミンC、β-カロテンが含まれています。
- ★切り落とした葉や茎は、さっとゆでてごま和えにしたり、炒め物に使ったりしてはいかがでしょう。