

黒豆サラダ

エネルギー
34Kcal

塩分
1.4g

レシピ提供：農家民宿 岡田かよ子



＜材 料＊6人分＞

白菜	・・・	2枚位
キャベツ	・・・	2枚位
カリフラワー	・・・	3かけ
カブ	・・・	小1個
煎り黒豆	・・・	20粒位
ゆず	・・・	1個
塩	・・・	小さじ1
昆布	・・・	3cm

＜作り方＞

- ① 白菜・キャベツは3cm角切り、カリフラワーは薄切り、カブはいちょう切りにする
- ② ゆずの皮は千切り、絞り汁をとる。昆布ははさみで細切りにしておく
- ② ボウルに全ての材料を入れ良く混ぜて、少し重しをしてしばらく置く
- ③ 少し水気を絞って盛りつける

memo

甘くない黒豆で作るサラダ、冷蔵庫にある野菜で作るといいです。