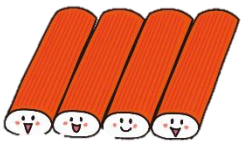
かぶのサラダ

≪材料≫
・かぶ・・・１玉
・きゅうり・・・１本
・かにかまぼこ・・・１パック
・マヨネーズ・・・適量
・すりごま・・・適量

≪作り方≫
① かぶは色紙切り、きゅうりは輪切りにして塩揉みする
② ①を絞り、ほぐしたかにかまぼこを入れる
③ マヨネーズとごまを入れ和える



給食より

かぶの旬は１１月～１月です。
白い根の部分は淡色野菜、葉の部分は緑黄色野菜に分類され
それぞれの効能が期待できるお得な野菜です。
葉はサラダに混ぜても美味しいですが、
火を通して菜飯ご飯にするのもオススメです☆