

材料(4人分)

- カブ…………… 160g
- 柿…………… 120g
- A ● カボス果汁…………… 20g
- オリーブ油…………… 12g(大さじ1)
- はちみつ…………… 10g
- 塩…………… 1.2g(小さじ1/5)
- 黒コショウ…………… 少々
- パセリ…………… 少々

作り方

- ①カブは皮をむき、縦4等分に切り、横2mm幅ほどにスライスする。柿も皮をむき、カブと同様に種をとりながら4～5mm幅に切る。
- ②パセリはみじん切りにし、ペーパータオルで包み、洗って水を切っておく。
- ③Aを合わせてドレッシングを作り、①を加えて冷蔵庫で味をなじませ冷やす。
- ④③にパセリを混ぜて、盛り付ける。

★1人分 エネルギー63kcal
食塩相当量0.3g、ビタミンC30mg

うま塩とは？

うま うま うま
“「旨み」を持つ食材を「上手く」活用し、「美味しい」塩分控えめの食事＝「うま塩レシピ」として普及する取組を行っています。

POINT

カボスの香りと果物の甘味を生かしたサラダです。ドレッシングは、いろいろなサラダにも合います。



野菜や果物にはビタミン・ミネラルが豊富です。若さを保つためにも毎日食べたい食材です。

問い合わせ／健康増進課 保健係 (和楽1階) ☎23-4500

ほかにも！

食生活改善推進協議会の「40周年記念レシピ集」をホームページで紹介しています。

食推さんの！

うま塩レシピ

カブと柿のカボスサラダ

