

# かぶとハムのサラダ



## 材料【4～5人分】

かぶ	しょうこ 小 3個	うすくちしょうゆ 淡口醤油	おお 大さじ1
ハム	70g	す 酢	こ 小さじ2
きゅうり	ちゅうほん 中 1/2本	あぶら サラダ油	こ 小さじ1
		さとう 砂糖	こ 小さじ1
		こしょう こしょう	しょうしょう 少々

## ～ 作り方 ～

- ① かぶはいちょう切り、きゅうりは輪切り、ハムは食べやすい大きさに切っておく。
- ② かぶ、きゅうりをさっと茹でる。
- ③ ②にハムと、よく混ぜ合わせた調味料Aを加え、和える。



かぶには、消化を助けてくれるアミラーゼという成分が  
入っています。

葉の部分もおいしく食べられるので、きゅうりの代わりに  
使っても良いです。