

タアサイとチキンハムのサラダ



材料【4～5人分】

タアサイ	1/2 束	すりごま	小さじ1	} A
チキンハム	50 g	うすくちしょうゆ 淡口醤油	おお 大さじ1/2	
たま 玉ねぎ	1/2 個	す 酢	小さじ1	
		あぶら ごま油	小さじ1/2	
		さとう 砂糖	小さじ1	

～ 作り方 ～

- ① タアサイは根元を切り落とし3cm幅に切っておく。
- ② 玉ねぎはスライスしておく。
- ③ ①と②をさっと茹でて水気を切り、冷ましておく。
- ④ チキンハムは食べやすい大きさに切っておく。
- ⑤ ③と④を合わせ、よく混ぜ合わせた調味料Aを加え、和える。



タアサイは12月～2月が旬の、中国が原産の野菜です。

目の健康を維持するビタミンAや、免疫力を高めるビタミンCが多く含まれているので、風邪をひきやすい冬の時期にぴったりの野菜です。