



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



実りの秋を楽しむ 柿と水菜と大根のサラダ



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
68kcal	0.6g	約15分

この表示値は目安です

■材料（4人分）

柿	1個
水菜	1株
大根	150g
塩	小さじ1/3
酢	大さじ2
砂糖	小さじ1
A 塩	少々
こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ1

■作り方

- ① 柿は皮を剥き、厚さ5mmののちよう切りにする
- ② 水菜は3～4cmの長さのざく切りにする
- ③ 大根は皮を剥いて厚さ2～3mmののちよう切りにし、塩をまぶして5分程度置いてから水気を絞る
- ④ ボウルにA、①、②、③を混ぜ合わせる

cooking memo