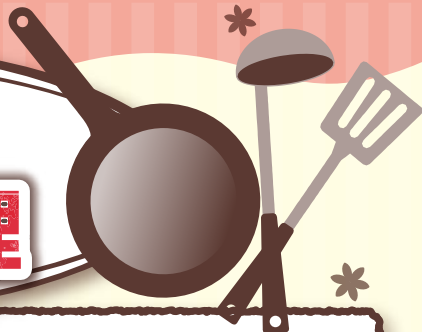


飛翔
1月号より

わたしの おすすめ料理



はくさいのフルーツサラダ



材料 4人分

- はくさいの葉 300g
- 塩 小さじ1/2
- りんご 1/2個
- みかん 1個
- レーズン 大さじ2

ドレッシング

- 酢 大さじ1
- 白ワイン 大さじ1
- レモン汁 大さじ1/2
- 砂糖 小さじ1/2
- こしょう 少々

作り方

- ①はくさいは長さ5cm幅2cmに切って塩をふり、両手ですくうようにまぜ、しんなりしたらしぼります。※はくさいの軸を入れる場合は、長さ5cmに切ってタテの薄切りにします。
- ②りんごは表面をよく洗い、皮つきのままイチヨウ切りにします。※1/2を3等分 みかんは一房ずつ果肉をとりだし、半分にします。※缶詰でも代用できます
- ③レーズンはぬるま湯につけてやわらかくします。
- ④ドレッシングの材料を混ぜあわせ、①②③と和えたらできあがり。