

酸味と甘みのハーモニー！

# 大根とリンゴの「マリネサラダ」

## 【材料4人分】

- |                   |   |              |
|-------------------|---|--------------|
| 大根 …… 1/4本(300g)  | A | オリーブオイル 大さじ2 |
| 塩 …… 少々           |   | レモン汁… 大さじ1/2 |
| りんご …… 1/2個(120g) |   | はちみつ… 大さじ1/2 |
| パセリ …… 2g         |   | 塩 …… 小さじ1/3  |
|                   |   | コショウ …… 少々   |



### 1人分 栄養量

- |        |        |      |      |
|--------|--------|------|------|
| •エネルギー | 98kcal | •脂 質 | 6.6g |
| •たんぱく質 | 0.5g   | •塩 分 | 0.4g |

★ここがポイント  
塩、コショウの代わりにお好みのハーブソルトでもOKです。

適当な大きさの器にAの材料をすべて入れ、よく混ぜ合わせてマリネ液を作ります。



4

★ここがポイント  
大根は生で食べるので薄めのスライスがオススメです。

大根は皮を剥き、いちよう形にスライス。塩少々をふり軽く混ぜておきます。



1

★ここがポイント  
大根は強めにしぼって水気を取り除いてください。

ボウルに水気をしぼった大根、リンゴ、パセリを入れ、マリネ液をかけて良く混ぜ合わせます。



5

★ここがポイント  
食感を楽しめるように、やや厚めに切ります。

リンゴは良く洗い芯を取り除いたら、皮ごと3ミリ厚のいちよう切りにします。



2

ラップをして冷蔵庫で20〜30分ほど冷やし、味が馴染んだら完成です。



6

パセリは粗みじん切りにします。



3