

# 酸味と甘みのハーモニー! 大根とりんごの 「マリネサラダ」

## 【材料4人分】

大根	1/4本(300g)	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)	A 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  
適切な大きさの器に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。

★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。

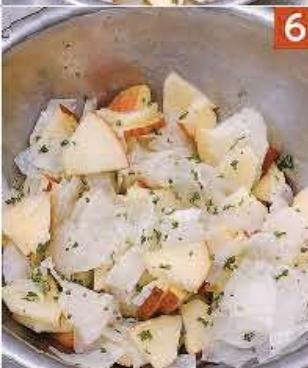
ラップをして冷蔵庫で20~30分ほど冷やし、味が馴染んだら完成です。



4



5



6

★ここがポイント  
大根は皮を剥き、いちょっとスライス。塩少々をふり軽く混ぜておきます。

★ここがポイント  
食感を楽しめるように、やや厚めに切れます。

パセリは粗みじん切りにします。



1



2



3