

海外に自慢できる千葉県のめぐみ

柏野菜のサラダ

材料（1人分）	オリーブ油	0.5g	A
かぶ 根 30g	サラダ油	0.5g	
かぶ 葉 3g	穀物酢	0.5g	
きゅうり 15g	レモン果汁	0.5g	
にんじん 5g	白ワイン	0.2g	
ボンレスハム 8g	食塩	0.25g	
たまねぎ 0.5g	こしょう	0.01g	
コーンホール缶詰 8g	きび砂糖	0.05g	
（カーネルスタイル）	醤油	0.2g	
	粒入りリマス	0.08g	
	タード		



作り方

- ①かぶ根、きゅうり、にんじん、ハムは さいの目、かぶの葉は1cmに切り、それぞれ茹でて冷ましておく。
- ②たまねぎをすりおろし、Aを加え加熱し、ドレッシングを作り冷ましておく。
- ③茹でた野菜の水分をしっかりと切って、ハム、コーン、ドレッシングとよく和える。

かぶ

柏市を代表する野菜である かぶをサラダに入れました。彩りのよい野菜と一緒に角切りしてカラフルに仕上げました。

レシピの考案：柏市立柏中学校