

コールラビセーヌと青りんごのサラダ

<< シャキシャキ食感をサラダで楽しむ! >>



----- 材料 (4人分) -----

コールラビセーヌ	2個
青りんご	1/2個
パンプキンシード (ロースト)	大さじ2
EXV オリーブオイル	大さじ2
アップルビネガー	大さじ2
塩	小さじ1
ブラックペッパー粗挽き	

----- 作り方 -----

- ① コールラビは厚めに皮をむき、千切りにする。
- ② 青りんごは縦半分に切り、芯を取り除き、千切りにする。
- ③ ボウルに、1、2、パンプキンシードを入れ、EXVオリーブオイルを加えて全体に絡ませる。アップルビネガー、塩を加えて和える。
- ④ 器に盛り付け、ブラックペッパー粗挽きをしっかりふる。

※POINT

パンプキンシードの代わりにクルミでも美味しくできます。

