

やわらか高菜を使った 高菜とリンゴのサラダ

<< 高菜とリンゴの一体感を楽しむ >>



----- 材料（2人分） -----

やわらか高菜 1 株
りんご 1/6 個

A

塩 少々
酢 大さじ 1
ハチミツ 小さじ 1/2
ホワイトペッパー 適量
E X V オリーブオイル 大さじ 1

----- 作り方 -----

- ① やわらか高菜洗い、葉の部分は食べやすい大きさにちぎる。茎はスライサーで薄切りにする。
- ② りんごは種子と芯を取り除き、スライサーで薄切りにする。
- ③ ボウルに、A を合わせてドレッシングを作る。①、②を加えて合える。

※POINT

茎はスライサーで薄切りにすること。

