

ゴールデンビーツとグレープフルーツのサラダ

<< ゴールデンビーツとグレープフルーツのすっきりした甘さを楽しむ >>



----- 材料（2人分） -----

ゴールデンビーツ	2 個（約 400 g）
グレープフルーツ	1/2 個
フェネル	適量
塩	小さじ 1/4
ホワイトペッパー	適量

A

オリヴオイル	大さじ 1
白ワインビネガー	大さじ 1/2
ハチミツ	大さじ 1/2

----- 作り方 -----

- ① ゴールデンビーツは、茎の部分を切り取り、皮を付けたまま 4 等分のくし形に切る。耐熱皿に並べ、ラップをゆるくかけて約 9 分間レンジ加熱（500W）する。
- ② ①の皮を薄くむき、5 mm厚さのいちよう切りにする。
- ③ グレープフルーツは、房から取り出し、一口大に斜めに切る。
- ④ ボウルに②を入れ、分量の塩、ホワイトペッパーで合える。次に A を加えて合え、③と、ちぎったフェネルを合わせる。



※POINT

ビーツのレンジ加熱は、何回か向きを変えながら、竹串がスッと通るまで加熱すること。加熱後に皮をむくと薄くむくことができます。