

かぶの葉っぱのタルタルサラダ

野菜と合わせても美味しい
タルタルソースでアレンジしました。



監修：管理栄養士 奥村 万寿美

かぶの葉っぱのタルタルサラダ



材料(2人分)

- かぶの葉…100g
- かぶ…40g
- タルタルソース…大さじ4

タルタルソース(作りやすい量)

- 卵…1個
- たまねぎ…1/4個
- らっきょう漬け…大1粒
- (A)・マヨネーズ…大さじ4
 - 塩…ひとつまみ
 - こしょう…少々

作り方

- ① かぶの葉は洗って2cmに切り、沸騰した湯で茹でる。しんなりしたら冷水にとり、水気を絞る。
- ② かぶは皮をむき縦半分に切り、薄くスライスする。塩(分量外)を振り、しんなりさせて水気を絞る。
- ③ タルタルソース:卵は固茹でして殻をむき、みじん切りにする。たまねぎはみじん切りにして流水にさらし、水気が残らないようキッチンペーパーに包みよく絞る。らっきょう漬けはみじん切りにする。(A)の調味料と和える。
- ④ 器に①②を盛り、③のタルタルソースをかける。

栄養成分(1人分)

熱量…118kcal たんぱく質…2.9g 脂質…10.1g 炭水化物…2.8g(食物繊維…2.2g)
食塩相当量…0.7g

この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版(八訂)