

2025年2月号

【料理名】せりとりんごのサラダ



【献立】

かきフライ しば漬けたルタルソース  
ごぼうときのこのみそ汁

【調理時間】10分

【カロリー】185 kcal

【塩分】0.7g

【主材料】（2人分）

せり……1束

りんご…… $\frac{1}{4}$ 個

ハム……2枚

A レモン汁……大さじ $\frac{1}{2}$

A 蜂蜜……小さじ1

A 塩、こしょう……各少々

A オリーブ油……大さじ1

【作り方】

1. せりは根を切り落とし、5cm長さに切る。りんごは芯を除き、皮つきのまま5mm厚さのいちょう切りにする。
2. ハムはみじん切りにしてAと混ぜ合わせる。
3. ボウルに①をさっくりと合わせ、②を加えてあえる。

●レシピの表記について

- \* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- \* 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- \* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。