

## 柿とカブのサラダ

食材を切って盛り付けるだけなのに、おしゃれに仕上がる一品です。柿やカブをいつもと違う食べ方で楽しみたいときにもおすすめですよ。



栄養価 エネルギー：169kcal  
(1人分) 食塩相当量：1.1g

### 材料（2人分）

- ・柿（150g） 1個 ・カブ 2個（計140g）
- ・生ハム 30g ・カッテージチーズ 30g

A・オリーブオイル 大さじ1 ・塩 少々 ・黒こしょう 少々

### 作り方

- ①柿は皮を剥いて種があれば取り除き、薄切りにする。
- ②カブは皮を剥いて半分に切り、薄切りにする。
- ③お皿に①と②を交互に盛り付け、生ハムをちぎり、カッテージチーズと共に散らし、Aをかけて完成