



なばなと新たまねぎの春サラダ

なばなは冬から早春が旬で、特有のほろ苦さがありますが、ゆでると甘味が出てお浸しや和え物にすると美味しい食材です。また、野菜の中でもビタミンやミネラルの含有量がトップクラスで、免疫力を高め、風邪などを防ぐ効果があるとされています。季節の変わり目で体調を崩しやすい、この時期にピッタリです。

食卓に春の彩りを添えるさわやかなメニューを是非お試しください。

材料 (2人分)

| | |
|---------|---------------|
| なばな | 100g(1束) |
| 新たまねぎ | 75g(1/2個) |
| 生ハム | 15g(2枚) |
| レモン汁 | 大さじ1 |
| オリーブオイル | 小さじ1 |
| A 塩 | ひとつまみ(小さじ1/5) |
| 砂糖 | 小さじ2/3 |
| 黒こしょう | 少々(お好みで) |



1 なばなは、沸騰した湯に塩(分量外)を加え、軸の部分からサツと色が変わる程度茹で、冷水にとって冷やす。



2 水気を絞って4cm程度の食べやすい長さに切る。



3 新たまねぎは薄くスライスし、水にさらして辛みを抜いた後、水気を切っておく。



4 食べやすい大きさに切った生ハムと2、3と混ぜ合わせておいたAの調味料を和える。



調理時間
🕒 10分

栄養価 (1人分)

エネルギー
69kcal

たんぱく質
4.3g

塩分
0.8g

point!

なばなは茹ですぎないことが良い食感を残すコツです。新たまねぎの辛みが苦手な人は水にさらす時間を長めにしましょう。