



料理：笠原将弘

日本料理「賛否両論」店主

撮影：竹内章雄

1 人分 177kcal 塩分 2.0g ▷ 5 分

カブとミズナとトマトのサラダ



◆材料（2 人分）

カブ…2 個

ミズナ…1 / 3 束

トマト…1 個

黒コショウ…少々

A サラダ油…大さじ 2

酢…大さじ 2

みりん…大さじ 2

粗塩…小さじ 1

<作り方>

①カブとトマトはくし形に切る。ミズナは長さ 5 cm に切る。

②A をボウルに入れ、泡立て器でよく混ぜる。

①を加えてさっとあえる。器に盛り、コショウを振る。