おいしい♪ヘルシー♪

かんたんレシピ

135kcal／1人あたり

香ばしい野菜の食感を楽しめる一品♪

秋野菜の焼きサラダ

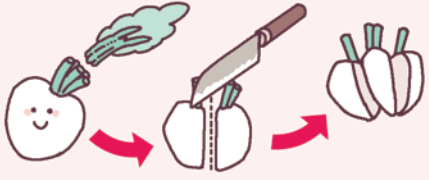
☆材料（2人分）

カブ	3個
レンコン	4cm
ねぎ	1/2本
オリーブオイル	大さじ1
ぽん酢	適量

（カロリー数はおおよその値です）

☆つくりかた

①カブは葉を少し残し、くし切りにする。



レンコンは皮をむき8㎜幅の半月切り、
ねぎは斜め薄切りにする。

②フライパンにオリーブオイルを熱し、こんがり
焼き目がつくようにカブ、レンコン、ねぎを焼く。

③器に盛り、ぽん酢をかけたら完成。