

## かぶのグレープフルーツ漬け



栄養価 ■エネルギー18kcal ■たんぱく質0.5g ■脂質0.1g ■塩分0.7g

### 材料（8～10人分）

- かぶ 300g
- グレープフルーツ 1個
- 塩 小さじ1杯

### 献立のヒント

タラと白菜のレンジ蒸し、  
かぶのグレープフルーツ漬け、  
ごはん、  
(パンでもおいしいです☆)



### 作り方

- ① かぶは葉を2cmほど残して皮をむき、葉元の土をよく洗い落として8つ割にします。
- ② ①に塩をふり、30分程おいておきます。
- ③ グレープフルーツは皮をむいて小房に分け、薄皮をむきます。
- ④ ②のかぶがしんなりしたら水気をきります。
- ⑤ ビニール袋にグレープフルーツとかぶを入れ、2～3時間をおき、出来上がりです。

グレープフルーツの甘酸っぱさがクセになる新感覚のお漬物です。

