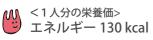




大根と長芋のしゃきしゃきサラダ



材料 【2人分】	
大根	200g
長芋・・・・・・	200g
ちりめんじゃこ	· 10g
A ポン酢 大さ	さじ1
└ ごま油 大さ	じ1/2
かつお節	· 2g
きざみのり 適量(1	1 g)





1人分の野菜量 100 g

作り方

- 1) 大根と長芋は千切りにしてボールに入れる。
- 2) 1) にちりめんじゃことAを入れ、よく和える。
- 3) 器に盛り、かつお節ときざみのりをかける。



対象: 子どもから ご年配の方まで

Cooking Point

- ・大根は上の部分を使うと、甘みがあってサラダによく合います。
- ・大根と長芋はできるだけ細く切りそろえると、見た目も食感もよくなり ます。
- ちりめんじゃこはフライパンで乾煎りして加えてもおいしいです。