

大根のサラダ



材料【4人分】

- 大根……………15センチ(400g)
- ☆ 塩……………小さじ1/2
- かにかまぼこ… 8本
- かいわれ大根… 1/2パック
- ▲ マヨネーズ……大さじ2
- ▲ 酢……………大さじ2

作り方

1. 大根の皮を剥き、薄い輪切りにしてから千切りにし、☆の塩を振りかけてよく揉み、しばらくおく。
2. かにかまぼこは斜めに切る。
3. かいわれ大根は根元を切り落として洗い、ペーパータオルなどで水気を拭く。
4. 小さな容器で▲の調味料を混ぜ合わせておく。
5. 大根の水気を両手でよく絞り、ボウルに入れる。
6. かにかまぼこを加え、合わせておいた▲の調味料も加えて全体をよく混ぜる。
7. かいわれ大根を加え、さっくり和えたら完成。

1人あたりの栄養成分量

エネルギー
81kcal

たんぱく質
3.2g

脂質
4.8g

食塩相当量
1.3g