

* 根菜サラダ *



栄養価

エネルギー：86kcal 塩分：0.4g

材料（2人分）

切り干し大根：15g
ごぼう：40g
にんじん：20g
だし汁：100ml
しょうゆ：小さじ1/2
マヨネーズ：小さじ2
すりごま：小さじ2
七味とうがらし：少々

作り方

- ① 切り干し大根は戻して食べやすい長さに切る。
- ② ごぼうはさがきにして酢水にさらす。
- ③ にんじんはせん切りにする。
- ④ なべにだし汁とごぼう、にんじんを入れて煮る。途中で切り干し大根を加えてしょうゆで調味し、汁気がなくなるまで煮る。
- ⑤ お皿に広げて冷ましておく。
- ⑥ 冷めたらボウルに入れてマヨネーズ、すりごま、七味を加えて和える。

ポイント

だし汁としょうゆで下味をつけることで、食べたときの水っぽさを防ぎます。よく噛んで食べることで、ごぼうや切り干し大根のうま味が感じられます。