



茹で大根の やわらかサラダ

だし香る♪～大根レシピ③

茹で大根のやわらかサラダ

材 料 (2人分)

大根…………… 6 cm分
にんじん…………… 3 cm分
水菜…………… 1株
ツナ缶…………… 1缶
白ごま…………… 大さじ1
★しょうゆ…………… 大さじ1
★みりん…………… 小さじ2
★ごま油…………… 小さじ1/2
★酢…………… 小さじ1
★だしパック(中身)・… 小さじ1/4
※本格・万能だしパック使用

- ① 大根・にんじんを長さ3cmくらいの千切りにする。水菜も長さを合わせる。
- ② ①を茹でて冷水で冷まして水気を切る。ツナ缶も油を切っておく。
- ③ ★のドレッシングを混ぜ合わせる。
- ④ ②の野菜とツナ缶に白ごまを合わせて、ドレッシングを和え、器に盛りつけてできあがり♪

コ ツ ・ ポ イ ン ト

- とにかく水気(ツナ缶の油も)をよく切る。
- 辛みが少ない大根の葉に近い部分を使うことをオススメ。
- 大根は茹ですぎると崩れやすいのでご注意ください。
- ドレッシングはお好みの味に調べてください。