

菜の花の漬物と大根のサラダ

エネルギー：68kcal(1人分)



* 材料と分量 * (分量は4人分です)

菜の花の漬物	約 100g
大根	200g
塩わかめ	20g
かにかまぼこ	60g
白いりゴマ	小さじ2
<ドレッシング>	
サラダ油	大さじ2
ポン酢しょうゆ	大さじ2
砂糖	少々

* 作り方 *

- (1) 塩わかめを塩抜きし食べやすい大きさに切る大根は細切りにする。かにかまぼこは手で裂いておく。
- (2) 大根は細切りにする。かにかまぼこは手で裂いておく。
- (3) 菜の花の漬物は軽く水気を絞り食べやすい大きさに切る。
- (4) サラダ油、ポン酢しょうゆ、砂糖をよく混ぜ合わせてドレッシングを作り、(1)、(2)、(3)をあえ、白いりゴマを散らす。

(1)



(2)



(3)



(4)

