

だいこんサラダ

だいこんサラダ
に向いている
部位は…



【1人分】

●エネルギー 78 kcal ●塩分 1.1 g

材料(2人分)

だいこん(短冊切り)	5cm
かいわれ大根	1/4パック
カニカマ(手でさく)	1本
乾燥わかめ	ひとつかみ
(戻して水気を切っておく)	
A	マヨネーズ 大さじ1/2
	ポン酢 小さじ1
	塩 少々
	ゴマドレッシング 大さじ1/2
いりごま	適量



作り方

- ① だいこんは塩をふり、軽くなじませるように揉んで10分おく。
その後、水分をよく切っておく。
- ② ①にカニカマ、わかめ、かいわれ大根、Aといりごまを入れよく混ぜる。

