

大根と長いものサラダ



材 料《4人分》

- ・大根・・・・・・・・・・・・・300g
- ・長いも・・・・・・・・・・・・・200g
- ・豆苗・・・・・・・・・・・・・100g
- ・ニンジン・・・・・・・・・・・・・50g
- ・ゆで白大豆・・・・・・・・・・・・・60g
- ・ゆず・・・・・・・・・・・・・1個
- ・かにかま（ロング）・・・・・・・・・・・・・5本
- ・和風ドレッシング・・・・・・・・・・・・・大さじ6
- ・塩・・・・・・・・・・・・・少々

作り方

- ① 大根とニンジンは皮をむき、長さ3cmくらいの細切りにしてから、ボウル等に入れ、塩を振っておく。
- ② 長芋も①と同様に切り、別のボウルに入れる。
- ③ 豆苗は根元を切り、長さ3cmくらいに切る。かにかまも長さ3cmくらいに切ってから手で割いておく。
- ④ ゆずは皮を薄くむき、その皮を細切りにする。残った果実は半分に切って絞る。
- ⑤ ①の大根、ニンジンは水気を絞り、②～④と和風ドレッシングを入れ、混ぜ合わせる。

（レシピ提供者からのアドバイス）

- ・かにかまに代えて、塩茹でて細切りにしたエビを使ってもおいしいです。
- ・大き目の皿にサニーレタスなどを敷き、その中央に盛り付けると見栄えが良くなります。
- ・豆苗の代わりにカイワレ大根などを使う場合は、⑤で混ぜ合わせずに、盛り付けた後で上に添えるときれいに仕上がります（写真ではレッドキャベツプラウトを使用しています。）。
- ・ドレッシングを洋風ごまやタルタルソースなどに変えることで、色々な料理に合わせることができます。