

大根とみつばのサラダ

材 料	分 量(4人分)	切り方等
大根	1/4本(250g)	太めの千切り
塩	ふたつまみ	大根下味
砂糖	小さじ1/2	大根下味
みつば	2束(200g)	
ハム	2枚	細切り
しょうゆ	大さじ1	ドレッシング
砂糖	小さじ1/2	ドレッシング
酢	大さじ1	ドレッシング
サラダ油	大さじ1	ドレッシング



レシピ: 船橋市学校栄養士会

- ① 大根に、塩、砂糖をまぶしてしばらくおく。
- ② みつばは、さっと茹でて長さ3cmに切る。
または、長さ3cmに切って、電子レンジで加熱する。(600Wで20秒)
- ③ ボウルにドレッシングの材料を入れてよく混ぜる。
水気をしぼった大根、みつば、ハムを加えて和える。

みつばの香りの良さとシャキシャキとした食感をいかして、サラダに仕立てました。
仕上げに、海苔やかつお節をふりかけると、風味が加わり、おいしく仕上がります。