

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



大根サラダ

考案者 カフェ リ・ボーン



材料(2人分)

- 大根 100g
- 水菜(あれば) 20g
- 小揚げ 1枚
- マヨネーズ 大さじ1(ドレッシング用)
- ポン酢 大さじ1(ドレッシング用)

作り方

- 1 大根はスライサーで千切りにする。
- 2 水菜も同じ長さに切る。
- 3 ①と②を水に入れ、パリっとさせてから軽く水を切る。
- 4 小揚げはフライパンでカラカラになるまで焼いて半分に切り、5ミリにスライスする。
- 5 マヨネーズとポン酢を混ぜておく。
- 6 大根と水菜、小揚げを混ぜて、⑤のドレッシングをかける。

POINT

手軽な野菜を使って5分でできるレシピ。野菜はどちらかだけでもOKです。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>