

水菜の浅漬けサラダ



材料(4人分)

水菜	…	2~3束(100g)
ニンジン	…	4~5cm(30g)
大根	…	3cm(100g)
鷹の爪	…	1本
塩	…	小さじ1/2
塩ふき昆布	…	15g

作り方

- 1) 水菜は2cm幅に切る。
- 2) ニンジンは千切りにする。
- 3) ダイコンは薄めのいちよう切りにする。
- 4) 鷹の爪は種を取って細かい輪切りにする。
- 5) ①・②・③・④をザルに入れて塩を振り、しんなりさせる。食べる直前に塩ふき昆布を和えていただく。



ワンポイント!

野菜がモリモリ食べられるよ♪



JAこうか
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

他のレシピはこちら!!

