

野菜・くだもの チャレンジレシピ

~ MENU ~

ねぎと大根の和風サラダ



主材料（4人分）

● 博多万能ねぎ	…	1/2束
● 大根	…	1/3本
● そばの芽or貝割れ	…	適宜
● ちりめんじゃこ	…	30g
● ミニトマト	…	4個
● ごま油	…	大さじ2
● 醤油	…	適量

作り方

- 1 博多万能ねぎは長さ4cmの斜め切り、大根は格子切りにする。
- 2 ねぎと大根、そばの芽、半量のちりめんじゃこを和え、器に盛る。
残りのちりめんじゃこを散らし、半分にカットしたトマトを飾る。
- 3 フライパンにごま油を熱し、サラダに回しかけ、醤油をかけていただく。

※ ちりめんじゃこはカリカリに炒めても美味しくいただけます。
※ 熱々のごま油をジュッと回しかけると、香ばしさが増します。

