

大根サラダ（一人分）

材料）大根 35g、人参 4g、コーン缶 3g、わかめ（塩蔵 1g）、マヨネーズ、梅酢

作り方）①大根は千切りにし、塩もみをしてしばらく置いておく。

②人参は千切りにし、蒸す。（軽く茹でてでも良い）

③わかめは水に戻し、食べやすいように切る。

④①の大根の水気を絞る。

⑤④の大根と人参、コーン、わかめをボールに入れる。梅酢を少々入れる。

マヨネーズを入れ、味を調える。

