

つくってみませんか？

大根を使ってピリッとした味付けで♪

<大根サラダ(バンバンジー味)>

材料(4人分)

大根(千切り)	…	250g
きゅうり(半月切り)	…	100g
にんじん(千切り)	…	15g
乾燥わかめ	…	2.5g
○練りごま	…	20g
○しょうゆ	…	大さじ1弱
○さとう	…	大さじ2/3
○酢	…	小さじ1
○おろしにんにく	…	2g
○おろししょうが	…	2g
○ラー油	…	1g



作り方

- ① 野菜を茹でて、冷水で冷やし、水をしぼる。
※家では、かるく塩もみ程度でよいでしょう。
- ② ○の調味料で和えて、完成♪

