

切干大根のサラダ



《材料》

切り干し大根 30g
レタス 2枚
きゅうり 1本
パプリカ(赤・黄) 各1/8個
スライスハム 2枚
マヨネーズ 大さじ2
塩・コショウ 各少々

《下準備》

- ①切り干し大根はぬるま湯で戻しておく。
- ②レタスは手でちぎっておく。
- ③きゅうりは輪切りにする。
- ④パプリカ、スライスハムは細切りにする。

《作り方》

1. 切り干し大根の水気をしぼり、食べやすい長さに切る
2. ボウルで②③④の材料を合わせてマヨネーズで和える。
3. 2に1入れ、塩・コショウをして出来上がり。

オススメポイント

マヨネーズだけとは思えない驚きの味に仕上がります。
香りが爽やかで、サッパリした味は、夏の一品にぴったりです。

切干大根を戻し、野菜と混ぜるだけの、簡単・ヘルシー料理です。
火を使わないので節約にもなります。

パプリカの赤と黄色が、見た目にも食欲をそそります。