

切り干し大根のごまマヨネーズ



煮物でしか使わゆることがない切り干し大根ですが、
サラダにしてもおいしく食べられます。

歯ごたえがあるのでよくかむことができてくるメニューです。

栄養たっぷりな切り干し大根なので、ぜひ作ってみてください。

材料 (1人分)

・切り干し大根	5g	・マヨネーズ	4g
・にんじん	3g	・濃おろしゆ	1g
・きゃり	10g		
・白すりごま	1g		

どしゅミンツ

作り方

1. 切り干し大根は水で戻し、短かく切る。
にんじん・きゃりは細切りにする。
2. 野菜をゆで、水出し、よくしぼる。
3. 合わせたどしゅミンツで味をつけ、白すりごまも加える。

市販のワツドしを
使ってもおいしくおな。

