

無限♡大根サラダ【#やみつき #切って和えるだけ】

シャキシャキ食感がくせになる
大根のみを使った簡単サラダ。

めんつゆの旨味と
ポン酢の酸味の相性がぴったり！！

かつお節と海苔の風味がさらに味わいを深くし
切って和えただけの大根が、モリモリと食べられます♡

調理時間：5分



材料 (2人分)

| | |
|-----------------------------|-----------|
| 干し大根もしくは大根 4/1 本 | (20g 位) |
| かつお節 | 1 袋(2.5g) |
| 韓国海苔 | 1 袋 |
| (お好みで)いり白ごま | 適量 |
| A <u>めんつゆ(3倍濃縮)、ポン酢、ごま油</u> | 各大さじ1 |
| A <u>和風だしの素</u> | 小さじ1 |

作り方

- 1 切干大根は、湯で戻す 小口切り きゅうりは千切り塩もみ
- 2 ボウルに A
めんつゆ(3倍濃縮)、ポン酢、ごま油 各大さじ1、和風だしの素 小さじ1
を入れてよく混ぜ合わせる。
- 3 2のボウルに1・かつお節・手でちぎった韓国海苔を加えて、サッと混ぜ合わせる。
- 4 器に盛って、お召し上がりください♪
(お好みで)いり白ごまをふっても！

★知っていますか 甘酒が飲む点滴とは

甘酒には、身体の免疫力を強化するといわれるオリゴ糖が多く含まれ、腸内環境を整えてくれる善玉菌のビフィズス菌が増加。そのため、便秘解消などに効果があります。糞菌が生み出す酵素には30種類以上の酵素が含まれています。酵素は消化・分解・栄養として身体に吸収し身体を作り替えているのでとても大事な栄養素です。

★丸い巾着袋!!

コンビニの買い物袋として便利



いらなくなった風呂敷と
少し大きめハンカチ

