

2021年11月13日

ひとり暮らし応援!料理教室レシピ

料理教室で作ったレシピを公開します。ぜひ挑戦してみてください

【白菜と大根のさっぱりサラダ】

〈材料〉1人分

はくさい	100g
だいこん	50g
梅干し	10g
かつお節	1.5g
マヨネーズ	4g
	小さじ1

〈作り方〉

- ①白菜・大根を食べやすい大きさに切り、塩を振って、水分が出たら、絞る。
※白菜が厚いと思ったら、さっと茹でてもいい。
- ②梅は種をとって、軽く包丁で叩いておく。
- ③①②とかつお節、マヨネーズを入れ、全体が混ざったら出来上がり。

塩分を気にする場合は、野菜はすべて茹でて、水分を絞る。

