

切干大根のサラダ

♪ キッチン用 ♪

～ すり胡麻ドレッシングバージョン ～

<材料 & 下ごしらえ> (2人分)

○ 主材料 & 調味料 ○

- ★ 切干大根 1袋(50g)弱
- ★ 乾燥ひじき 戻す前の状態で 小さじ1強
- ★ にんじん 1/2～1本

- ★ 白すり胡麻 大さじ 山盛3
- ★ 酢 大さじ3
- ★ 醤油 大さじ3
- ★ オリーブオイル 大さじ3
(エキストラバージン)
- ★ 七味唐辛子 (お好みで) 適量

○ 下ごしらえ ○

- ・ 切干大根を戻す。
- ・ ひじきを戻す。
- ・ にんじんは 塩もみをして、干切りにしておく。

<つくり方>

① ドレッシングをつくる。

ボールに すり胡麻と酢を入れ、よく混ぜてから、醤油を入れてさらに混ぜ合わせる。

そこへ オリーブオイルを加えて 混ぜ、お好みで 七味唐辛子を ふる。

② 食べやすい大きさに切った 切干大根を入れ、手で揉みこむようにして混ぜる。

③ にんじんを加えて、混ぜながら、しっかりと揉みこむ。

④ ひじきは カタチが壊れやすいので、切干大根・にんじんに味がしみこんでから、最後に入れる。