

2月 シャキシヤキサラダ

材料	大人4人分	作り方
れんこん	80g	①れんこんはピーラーで皮をむいて薄くいちょう切りにし、酢水に漬けて、アクをぬいてからザルにあげておく。
大根	80g	
にんじん	40g	②大根、にんじんは長さ3cmほどに細くせん切りにし、白菜もせん切りにする。ちくわは、輪切りにする。大根の葉はきざむ。
白菜	200g	
ちくわ	40g	③れんこん、にんじん、白菜はシャキシヤキ感が残るよう順番に茹でて、最後に大根の葉を入れてサッと茹で、ザルにあげて冷めたら絞る。 (電子レンジでラップをして、加熱しても良い。)
大根の葉	12g	
A	すりごま	④ボウルにAの調味料を混ぜてドレッシングを作り材料と和える。
	砂糖	
	しょうゆ	
	マヨネーズ	

