

2013年 6月15日 一人暮らし応援料理教室 レシピ

ひとり暮らし応援料理教室で作った料理のレシピを公開します。是非挑戦してみてください。

【メニュー】大根サラダ

<材料> 1人分

- ・だいこん(根の方) 50g
- ・しそ 1g(1枚)

[A]

- ・濃口醤油 4.5g(小さじ2/3)
- ・ごま油 3g(小さじ2/3)
- ・塩 少々 ・にんにく 少々
- ・米酢 7.5g(大さじ1/2)
- ・みりん 1.5g(小さじ1/4)
- ・砂糖 0.8g(ひとつまみ)
- ・いりごま 少々



- ・かつお削り節 少々
- ・焼きのり 少々

<作り方>

- ①大根は皮をむいて、千切りにする。水にさらして、水気を切り、器に盛る。
しそは千切りにする。

切り方

- 1)まず大根の皮をむく。 2)大根が転がらないように、側面を切り落とす。



- 3)縦に薄切りにしたあと、それを横向きに積み重ねて、千切りにする。



- ②フライパンに A を入れて、火にかけ、沸騰させる。沸騰したら、大根にかける。
- ③大根の上に、しそ→かつお節→焼きのり(手でちぎりながら)の順でのせる。