

2021年10月16日開催 ひとり暮らし応援！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。

【シャキシャキ大根のサラダ】

<材料>1人分

・大根	100g
・かいわれ	1/6パック
・鰹節	10g
・味付けもみのり	少々
【ドレッシング】	
・濃口しょうゆ	大さじ1
・ごま油	大さじ1
・酢	小さじ1
・三温糖	小さじ1
・いりごま	1g
・ちりめんじゃこ	お好みで

<作り方>

- ① だいこんは皮をむき、1cmの千切りにする。
 - ② かいわれは、根本を切り3cmの長さに切る。
 - ③ ドレッシングを作る。ボウルに材料を入れ、白っぽくなるまで泡立て器で混ぜます。
 - ④ ③のドレッシングに①②を入れ、全体を混ぜる。(食べる直前に)
 - ⑤ 器に④を中高に盛り付け、かつお節と味付けもみ海苔を散らす。
- ちりめんじゃこを油でカリカリに炒めてお好みでトッピング。

