

豆苗と切り干し大根のハリかりサラダ

作者: sara_m_.m



材料(4人分)

豆苗	1袋
切り干し大根	20g
かまぼこ	50g
胡麻ポン酢	適量
マヨネーズ	適量
お好みで柑橘類の果汁	適量

※ 胡麻ポン酢柚子風味、橙(だいだい)入り等を使用しても良い

作り方

- 1 豆苗を食べやすい長さに切る
- 2 切り干し大根を歯ごたえがある程度にもどす
- 3 かまぼこを切り干し大根くらいの細さに切る
- 4 胡麻ポン酢とマヨネーズで和える

※お好みで柑橘類の果汁をかける

アピールポイント

柚子(柑橘類)を搾るとより美味しい!
夏暑く火を使いたくない時最適!
あっという間にできてお弁当におすすめ

審査員のコメント

有尾: 切り干し大根でカルシウムがしっかり取れます。少しシンプルかと思いましたが、かまぼこを加えることで食感が変わり食べやすくなりました。切り干し大根は日本の伝統食材で保存食にもなります。このようにアレンジできるのは和食にとって非常に有意義なことではないでしょうか。

加藤: このレシピは火をまったく使いません。夏に暑くて火を使いたくないときはもちろん、時間がないとき、野菜が足りないなと思ったときにささっともう1品作るのに最適だと思いました。