



大根サラダ



♡材料（4人分）♡

- 大根 280g
- 塩 ひとつまみ（0.5g）
- かに風味かまぼこ 50g
- マヨネーズ 大さじ1強
- 大根葉 少々



♡♡作り方♡♡

- ① 大根は細いせん切りにし、塩をふる。大根がしんなりしたら、水気をしぼる。
- ② かに風味かまぼこはほぐす。
- ③ 大根葉はゆでてみじん切りにする。
- ④ ボウルに①と②、マヨネーズを入れて和える。
- ⑤ ④を器に盛り付け、③の大根葉を上にとちらす。



野菜をたっぷり摂りましょう！1日の目標量は**350g**（料理にすると小鉢約5皿分）

