

メニュー名:ごまネーズサラダ

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
切干大根	20g
赤ピーマン	1/4個
きゅうり	1/2本
キャベツ	葉2枚
ロースハム	4枚
白すりごま	大さじ1
☆三温糖	小さじ1/2
☆濃口しょうゆ	小さじ1弱
☆米酢	小さじ1
☆塩	少々
☆マヨネーズ	大さじ2と1/3

作り方

1. 切り干し大根は水でもどしておく。長いようなら5cm程度に切っておく。
2. 赤ピーマンは4cmほどの細切り、きゅうり、きゃべつ、ロースハムも細切りにする。
3. 切り干し大根は歯ごたえが残る程度にゆで、2の野菜とハムはさっとゆで、水で冷やし水気をきっておく。
4. ☆の調味料をあわせ、3と白すりごまを和える。

ひとことポイント

切り干し大根は戻すと約5倍になります。ごまとマヨネーズの食べやすい味付けで、人気のメニューです。

