

## メニュー名:大根とホタテのサラダ

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
だいこん	180g
きゅうり	50g
にんじん	15g
ほたてフレーク (市販でほたて貝柱フ レークの缶詰があります)	40g
★しょうゆ	9.3g (小さじ1と1/2)
★酢	5g (小さじ1)
★米油	4g (小さじ1)

### 作り方

1. だいこんは長さ5cm程度の千切り、きゅうりは斜めの半月切り、にんじんは千切りにします。
2. 1の野菜を熱湯でさっと茹で、水で冷やし、ざるに取り水気を切ります。
3. ほたてフレークをほぐします。
4. ★の調味料を合わせます。
5. 2の野菜とホタテフレークを4の調味料で和えます。