

メニュー名:ネバーサラダ

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
キャベツ	130g
きゅうり	50g
にんじん	25g
乾燥めかぶ	5g
かつお節	3g
しょうゆ	13g (小さじ2強)

作り方

1. キャベツは1cm幅程度の千切り、きゅうりは輪切り、にんじんは細い千切りにします。
2. 乾燥めかぶは水で戻し水気を切っておきます。
3. 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。
4. 3の野菜をかつお節、しょうゆで和えて出来上がりです。



ひとことポイント

乾燥めかぶは水で戻すと8~10倍の重量になります。乾燥めかぶが手に入らない時は、生のめかぶを使用しても美味しく仕上がります。

めかぶの旬は2月から4月下旬だそうですので、その時期は生のめかぶを使用して作ってみてはいかがでしょうか。

