

●作ってみませんか【平成 21 年 11 月 1 月号】

らっきょうの和風サラダ和え

燕市食生活改善推進委員協議会 燕分会

野菜たっぷりで減塩を考えた献立です。

らっきょうの甘酢汁を使います。ごま酢

との相性が食欲をそそります。



●材料(4人分)

らっきょう(甘酢漬け)15 粒・にんじん1本・セロリ1本・紫玉ねぎ1/2 個・きゅうり1本・
みょうが2個・レタス1/2 個・【ごま酢】(白いりごま大さじ3・だし汁大さじ3・らっきょう
の甘酢汁大さじ1~ 3・酢小さじ1.5・薄口しょうゆ大さじ1.5)【飾り用】青しその葉・ト
マト・かいわれ菜適宜

●作り方

①らっきょうを3等分する。／②野菜はすべて千切りにする。／③アクの強い野菜は
水につける。／④ごま酢を作り材料を和える。／⑤器に盛り、飾り用を上にトッピン
グする。