

あっとおどろく シャキシャキサラダ

安曇野市

和田 珠実



材 料

りんご(皮付き)...50g ・大根...40g ・人参...10g ・キャベツ(白菜)...100g
・ちくわ...1本 ・うすあげ...1/2
◎酢...大1 ◎サラダ油...小2 ◎塩・こしょう...小1くらい ◎いりごま...小1

作り方

- ①うすあげは、パリパリにグリルで焼く。(クルトンのようにする)
 - ②りんごは、千切りにして塩水につける。(皮付きのまま)
 - ③大根、人参、キャベツは千切りにして、さっと茹でる。
 - ④ちくわは、千切りにする。
 - ⑤◎を全て合わせて混ぜ、ドレッシングを作る。
 - ⑥②～④の材料を⑤と和える。
 - ⑦皿に盛り付け、上にうすあげをぱらぱらと飾る。
- ※材料の分量は、お好みでアレンジしてください。

工夫 した点

- ・長野県産の野菜、りんご、うすあげを使って噛み応えを楽しめるようにした。特にりんごの長野産は、日本一なので、良さを取り入れた。
- ・誰でも作れて、食感を楽しめるメニューにした。