

毎月10日と30日は冷蔵庫・食品庫の点検の日

減らそう食品ロス おうちでもできるね！

東広島地域活動栄養士会 中橋陽子さんからの紹介レシピ

「大根の皮と先っぽで簡単サラダ」

【材料】（2人分）

大根の皮と先っぽ	1/2 本
水菜	1/3 束
カニ風味かまぼこ	4 本
塩	少々
☆マヨネーズ	大さじ 1
☆酢	小さじ 1
☆砂糖	小さじ 1/2



【作り方】

- ①大根の皮と先っぽ部分を千切りにする。ボウルに大根と塩少々を入れて混ぜる。しんなりするまで10分程おき、水気をしぼる。
- ②水菜を5cm幅に切る。ボウルに入れ、5分程水にさらした後、ザルにあげ水気をきる。
- ③カニ風味かまぼこをほぐす。
- ④ボウルに①、②、③と調味料☆を入れて混ぜ合わせ、出来上がり。

【ポイント】

冬大根だと甘味のあるサラダ、夏大根だと辛味のあるサラダになります。

短時間で簡単に作れるので、おでんなどの大根をたくさん使った料理の後におすすめです。

