

⑥ホタテと大根のサラダ



♪材料(2人分)♪

ホタテ(缶)・・・1/4缶

大根・・・200g

マヨネーズ・・・大さじ1と1/4

塩・こしょう・・・少々

貝割れ大根・・・1/8パック

♪作り方♪

- ① 大根は千切りにして、塩(小さじ1/2)をふる。大根がしんなりしたら、水けを軽く絞る。
- ② 貝割れ大根は根元を切って洗い、半分に切る。
- ③ ボウルにホタテを汁ごと入れて、大根を加える。
- ④ マヨネーズ、塩、こしょうで調味し、味を調える。
- ⑤ 器によそり、貝割れ大根を散らす。

<1人分 エネルギー:72kcal 食塩相当量:0.3g>

♪ひとこと♪

野木町のおいしい大根と、旨味たっぷりのホタテ缶を使った“ホタテと大根のサラダ”を、ぜひ作ってみてください。