

わかめサラダ

材料（4人分）

- | | | | |
|------------|------|--------|---------|
| ● 干しカットわかめ | 1g | ● しょうゆ | 8g |
| ● 大根 | 120g | ● さとう | 6g |
| ● 玉ねぎ | 20g | ● 酢 | 10g |
| ● にんじん | 20g | ● 油 | 大さじ 1/2 |
| | | ● こしょう | 少々 |



作り方

- ① わかめは水で戻してざるにあげておく。
- ② 大根・にんじんはせん切り、玉ねぎはスライスしておく。
- ③ ②を茹でる。大根やにんじんが柔らかくなったらわかめを入れて、2. 3回はしでまぜてざるにあげ、冷ます。
- ④ 調味料を混ぜ合わせる。
- ⑤ 野菜が冷めたら④で和える。

わかめの旬は2月～5月頃です。成長期に必要な栄養素や食物繊維が多く積極的に摂取したい食材です。このサラダの調味料で他の野菜を和えてもおいしいですよ。