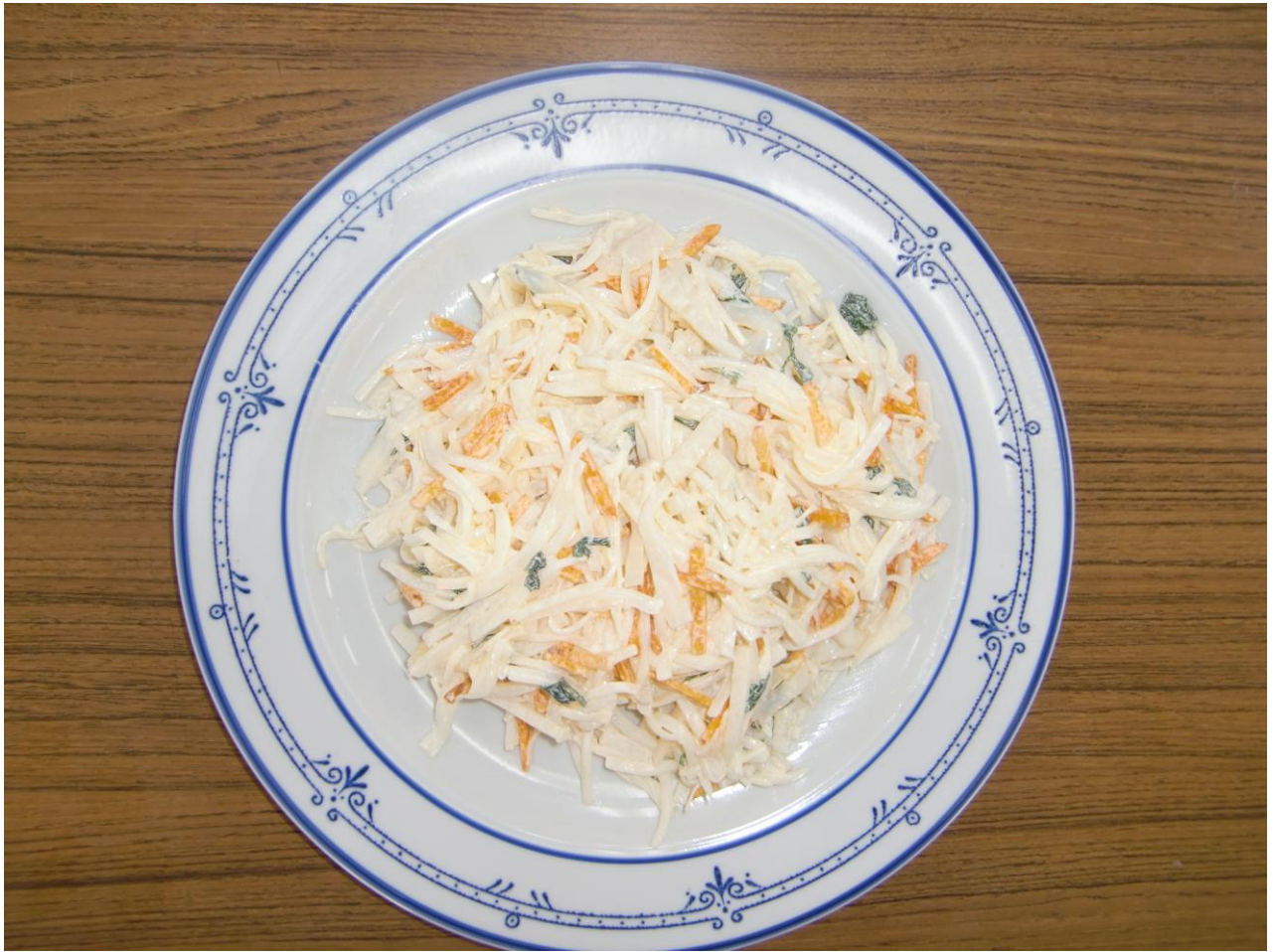


みちくさ会(日野市女性農業者の会) ～おすすめレシピ～

冬野菜をおいしく食べましょう! ……大根編

《大根のカラムーチョ和え》



◆材料 <6人分材料>

- ・ 大根 1/3 本
- ・ いかくん 60 g
- ・ 大根の葉 適宜
- ・ マヨネーズ 50 g
- ・ 塩 少々

◆作り方

- ①大根は千切りにし、葉っぱも少々、塩をふってしんなりさせる。
 - ②①を固く絞る。
 - ③いかくん（いかのくん製）を混ぜ、マヨネーズで和える。
 - ④食べる時にカラムーチョ（千切りタイプ）を混ぜる。
- * 量は好みで。

…ひとことポイント…

◆切って混ぜてすぐ食べられる、簡単メニュー

提案者:みちくさ会会員 川久保サヨ子