



千切大根と明太子のサラダ

1人前：約149kcal

●材料(2人分)

千切大根
 (水で戻したもの)……………150g
 明太子……………一腹
 サワークリーム……………大3
 塩コショウ……………適宜

●作り方

- ①サワークリームと明太子をよく混ぜます。(サワークリームが固くて混ぜにくいときは、レンジで数秒温めると混ぜやすくなります。)
- ②しっかり水をきった千切大根に塩コショウをしてよく混ぜます。
- ③①とあわせ、足りなければ塩コショウで調味してください。皿に盛りつけたら出来上がり。

ひとくちメモ

カリカリベーコンやハムを合わせると、一層美味しくいただけます。

