

【中高生の部】 柳井中学校 1年生の作品

優良

## 超簡単！切干し大根うまさラダ



### 作品のアピールポイント

3つの野菜を一口で食べることで、それぞれにしみたうま味を感じられます！

### 審査員のコメント

色の組み合わせがよく、しっかりとみちみち感があってよかったです。簡単に作れるところもいいですね。

### 材 料（4人分）

切りぼし大根・・・乾 40g  
にんじん・・・80g  
きゅうり・・・100g

白だし・・・小さじ4  
すりごま・・・大さじ2  
かつお節・・・2パック  
ごま油・・・小さじ4

### 作 り 方

- ①切りぼし大根は、水につけてもどして水をしぼり、軽くゆでてザルに上げる。冷めたら水をしぼる。
- ②にんじん、きゅうりはせん切りにする。
- ③にんじんは電子レンジ強で1分加熱する。
- ④ボウルに切りぼし大根、にんじん、きゅうりを入れて白だしで味付けし、すりごま、かつお節、ごま油を入れて全体をまぜ合わせたら完成。