



優秀賞

[アマチュア部門]

らっきょうの和風サラダ和え

燕市 燕市食生活改善推進委員協議会 代表 笠原和子

●作り方

- ①らっきょうを3等分に切る。(※らっきょうは風味をいかすため厚めに切る。)
- ②人参、セロリ、玉ねぎ、きゅうり、みょうが、レタスを細切りにする。(※アツの強い材料は水にさらす。)
- ③大葉は千切り、トマトは1cm角、かいわれ菜など飾り用に切る。
- ④ごま酢を作る。①②の材料を混ぜ、ごま酢で和える。
- ⑤⑥を器に盛り、③をトッピングする。

※ごまを少し煎ってから、すり鉢ですると香りがあり、さらにおいしい。

●材料／5人分

らっきょう(甘酢漬け)	…15個
人参	…1本150g
セロリ	…1本
むらさき玉ねぎ	…1/2個
きゅうり	…1本
みょうが	…2個
レタス	…1/2個
飾り用(大葉、トマト、かいわれ菜など)	

【ごま酢】

白すりごま	…大さじ4
だし汁	…大さじ3
らっきょうの甘酢汁	…小さじ1・1/2
酢	…小さじ1・1/2
うす口しょうゆ	…大さじ1・1/3

栄養価
(1人分)

エネルギー
たんぱく質
脂質

114kcal
2.9g
3.9g

炭水化物
食塩相当量

18.6g
1.5g