



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。(※アク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。
 - ⑤④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	114kcal	炭水化物	18.6g
たんぱく質	2.9g	食塩相当量	1.5g
脂質	3.9g		