

シャキシャキ野菜

【材料（ドレッシング：10人分）】

- | | |
|---------|---------|
| ・大根 | お好みの量 |
| ・れんこん | お好みの量 |
| ・にんじん | お好みの量 |
| ・きゅうり | お好みの量 |
| | |
| ・しょうが汁 | 小さじ 1/2 |
| ・塩 | 小さじ 1/3 |
| ・淡口しょうゆ | 大さじ 1 |
| ・みりん | 小さじ 2 |
| ・酢 | 小さじ 1 |

【作り方】

- ① 大根、れんこん、にんじんはいちょう切り、きゅうりは小口切りにする。
- ② 調味料を混ぜ合わせ、電子レンジで 20 秒程度加熱し、みりんのアルコールを飛ばす。
- ③ れんこんをさっとゆで、水冷する。
- ④ ③、他の野菜をあわせ、ひとつまみ～ふたつまみの塩を混ぜて下味をつける。水分が出たらとる。
- ⑤ 冷ました②、④を和える。

★あえもののポイントは、調味料であえる前に少し塩をふって下味をつけることです。余分な水分が抜け、味がはっきりします。