



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



## えびいもでタラモサラダ



一人あたりのエネルギー <b>88kcal</b>	食塩相当量 <b>0.5g</b>	調理時間 <b>約20分</b>
------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (4人分)

えびいも	150g	
たらこ	30g	
粉チーズ	大さじ1	
A	マヨネーズ	大さじ2
	砂糖	小さじ2
	黒こしょう	少々
	かいわれ大根	適量

### ■作り方

- ① かいわれ大根は根元を切り落としておき、たらこは皮を取り除き、身をほぐしておく
- ② えびいもの表面に包丁を使ってぐるりと1周するように深さ1mm程度の浅い切り目を入れ、えびいもがつかれる程度のお湯をわかし、えびいもを入れて12分ほど茹で、竹串が刺さる程度の固さになったら冷水に浸してから皮をむく
- ③ ボウルに水気を切った②を入れてつぶし、Aを加えて混ぜ合わせる
- ④ 全体がなじんだら粉チーズを加えてさっくり和える
- ⑤ 器に④を盛りつけ、かいわれ大根を飾る

cooking memo