



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.



あじまるみ大根をまるごと楽しもう! あじまるみ大根のパリパリサラダ



お野菜
 まるごと
 食べま 専科
 お野菜まるごと
 食べレシピ

葉に近い上部の
 若い部分は
 甘味があるため
 生食、サラダに
 おすすめ



一人あたりのエネルギー 103kcal	食塩相当量 2.0g	調理時間 約10分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

- あじまるみ大根…………… 150g
- ブロッコリースプラウト
または赤ラディッシュスプラウト
…………… 1パック
- ちりめんじゃこ…………… 20g
- サラダ油…………… 小さじ2
- A 酢…………… 大さじ1
- しょうゆ…………… 大さじ1
- 砂糖…………… 小さじ1
- ごま油…………… 小さじ1

■作り方

- ①あじまるみ大根は皮を剥き4~5cm長さの千切りにする
- ②①をスプラウトといっしょに冷水にさらし、パリッとさせ水気を切る
- ③フライパンに油を熱し、ちりめんじゃこをカリカリに炒める
- ④Aを合わせる。
- ⑤②を盛り付け③のをせ、④をかけていただく

スマイル memo

あじまるみ大根をそのまま味をわけるレシピ!
 ちりめんじゃこのカリカリ食感がアクセント!
 ブロッコリースプラウトの代わりに「赤ラディッシュスプラウト」を使用しています。
 色の濃い「赤ラディッシュスプラウト」や「レッドキャベツスプラウト」などを使用すると彩りも変化し
 見た目も楽しめますよ!

cooking memo