

食卓に野菜を！おいしさ広がる野菜レシピ

Vol.33

もやしとカニカマのサラダ

納豆おろし餅



【材料】

カニカマ……………1パック(約75g)
乾燥わかめ…………5g
長ねぎ……………5cm
もやし……………1袋(200g)
ごま油……………大さじ1
酢……………大さじ1
めんつゆ…………小さじ1
マヨネーズ………大さじ2
白ごま……………大さじ1

【作り方】

- ①カニカマは細かく裂き、乾燥わかめは水で戻して、水気を絞る。長ネギは小口切りする。
- ②耐熱容器にもやしを入れて、ラップをかけ電子レンジで3分加熱する。水気を軽く絞る。
- ③②にカニカマ・わかめ・ネギを加え、ごま油大さじ1・酢大さじ1・めんつゆ小さじ1を加えて混ぜる。
- ④さらにマヨネーズ大さじ2・白ごま大さじ1を加えて混ぜる。

【材料】

大根……………1/3本(200g)
小ねぎ……………5本
納豆……………1パック
もち……………2個
だし汁……………100cc
納豆のたれ………1袋
バター……………小さじ1

【作り方】

- ①大根は皮をむいておろす。小ねぎは小口切りにしておく。
- ②小鍋にだし汁100ccを入れ加熱し、納豆のたれを加える。大根おろしを加えてひと煮たちする。
- ③フライパンで餅を弱火で両面焼く。
- ④餅がある程度焼けたら、バターを加えて両面和えながら焼く。
- ⑤餅を器に盛り、②の大根おろし汁をかけ、納豆と小ねぎを盛り付ける。

作り方
YouTube→



魚津市健康センター