

恋する野菜

101



シャキシャキ! 大根サラダ

【材料】(1人分)

〈1人分 138kcal 塩分 0.8g〉

- 大根 80g
 - きゅうり 20g
 - レンコン 10g
 - ミニトマト 3つ
 - 油 大さじ2分の1
- 〈ドレッシング〉
- 蜂蜜 大さじ1と1/2
 - 粒マスタード 大さじ1
 - 酢 大さじ1
 - 塩 少々
 - こしょう 少々
 - オリーブ油 大さじ1
 - パセリ 適量

作り方

- ① 大根、きゅうりを千切りにする(できるだけ細かい千切り)。
- ② レンコンは薄切りにして、水にさらし、水気を切る。少し多めの油で、カリカリになるまで炒め揚げにする。
- ③ ドレッシングの材料を全て混ぜ合わせる。
- ④ ①を皿に盛り付け、上から半分に切ったミニトマトと②をトッピングする。
- ⑤ ③をかけて完成。

Japanese white radish



学生



尚綱大学 生活科学部 4年

わたなべ かなな
渡邊 菜奈さん

寒さが厳しくなると、大根自身が、凍らないように水分を減らし糖分を増やすため、甘くなります。今回は甘くなった大根をサラダにしました。特製ドレッシングは、他の野菜にかけてもおいしいです。

ここには約4万2千本の大根が植わっており、おでん向きや加工用など、6品種の大根を作っています。手作業での収穫はとても大変ですが、傷のないきれいな大根を届けるためには、欠かせない作業です。



大根農家

そうま のりまさ
相馬 典将さん(古閑原)

農家



過去のレシピはこちら



「恋する野菜」コーナーに関するアンケートにご協力をお願いします。
←QRコードを読み込み、ご回答をお願いします。(尚綱大学生生活科学部)