

副菜

大根の香味油かけ

~いつもの大根にねぎ風味のアツアツ油をかけて~



一人分の栄養価 エネルギー 57 kcal たんぱく質 2.4g 食塩相当量 0.7g

材料 作りやすい分量 (6人分)

大根	300g
塩	小さじ 1/2
干しエビ	18g
長ねぎの青い部分	45g
サラダ油	大さじ 2
.....
.....
.....
.....

作り方

- 【1】大根は皮をむき、4 cm長さのせん切りにし塩を振り しばらく置いて水気を絞る。
- 【2】干しエビはぬるま湯に漬けてから、みじん切りにする。ねぎもみじん切りにする。
- 【3】器に大根、干しエビ、ねぎを順に盛りつける。
- 【4】油を煙りが出るくらいに熱して【3】にかけ、全体を混ぜ合わせる。