



### 大根と貝柱のサラダ

【材料】1人分

- ・大根：50g
- ・塩：少々
- ・大根の葉：5g
- ・貝柱の缶詰：15g
- ・マヨネーズ：大さじ1

### 【作り方】

1. 大根皮つきのまま千切りして塩揉みして水気を切る
2. 大根の葉を1cm幅に切り茹でる
3. 1、2と貝柱、マヨネーズを和えて完成

### 【ポイント】

- ・大根の表層も使用
- ・大根に含まれる消化酵素が加熱に弱いため生で使用