



特別賞



タイ風切り干し大根の食感サラダ

根岸 さなえさん

調理時間 25分

材料(2人分)

切り干し大根（愛知県産）	20g
にんじん	20g
パプリカ	20g
ニラ	20g
干しエビ（愛知県産）	5g
ピーナッツ	10g
砂糖	小さじ2
レモン汁	小さじ2
しょうゆ	小さじ1

作り方

- 1 切り干し大根は洗って絞っておく。
- 2 にんじんは5センチ長さの千切り、パプリカは薄切り、ニラは3センチに切る。
- 3 鍋に水とにんじんを入れ火にかけ、沸騰したら切り干し大根を入れる。再沸騰したらパプリカ・ニラを入れ、更に沸騰したらザルにあげて冷ます。
- 4 耐熱容器に砂糖・レモン汁・しょうゆを入れ、電子レンジ600w20秒ほどかけて沸騰させる。ボウルに移しておく。
- 5 ピーナッツは細かく砕き、干しエビと一緒にフライパンで香ばしい香りがするまで炒って調味料の入ったボウルに加える。
- 6 切り干し大根と野菜をよく絞って、ボウルに加えてよく混ぜ合わせ、器に盛りつける。