

9/1 (木) 乾物サラダ (久保 桂奈さん)

(材料2人分)

ゆで干し大根 (乾燥) : 30 g

芽ひじき (乾燥) : 3 g

きゅうり : 1 本

塩 : 小さじ1

すし酢 : 大さじ1

ツナ缶 : 1 缶

マヨネーズ : 大さじ1

オリーブオイル : 大さじ1/2

ブラックペッパー : 適量

- ① ゆで干し大根は5分ほど水で戻し、水気をしぼって、食べやすい大きさに切る。ひじきは5~10分ほど水で戻し、水気を切っておく。きゅうりは薄切りにして、塩をまぶし、2~3分置いて、水気をしぼる。
- ② ボウルに①を入れ、すし酢を先に加えて全体に和える。
- ③ ②のボウルに、軽く油を切ったツナを加えて、マヨネーズ、オリーブオイルの順に入れさっくり混ぜる。
- ④ 器に③を盛り、ブラックペッパーをふる。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター (3階と地下1階) に置いてあります。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。