

旬の野菜
を使った

おすすめレシピ



調理時間
60分

調理例(大根のサラダ)

100 人気商品 年産

だいこん

1本・1kg以上 **108円**

肌が白くきれいで太い大根。やわらかくてみずみずしいので、煮物だけでなく生のままもおすすめ。

木山夢砂丘(新潟市)

2位

野菜部門人気ランキング



大根のサラダ

材料(4人分) 196kcal/1人分

大根	300g
塩	適宜
黒胡椒	少々
ワインビネガー	大さじ2
ベーコン	3枚
んにく	1かけ
サラダ油	小さじ2

作り方

- ①大根はマッチ棒状に切り、塩をふりしんなりさせる。(1時間くらい)
- ②①の水気をしぼり、ワインビネガーと黒胡椒を入れませる。
- ③フライパンにサラダ油を入れ、つぶしたんにくを炒め、香りがしたらせん切りにしたベーコンを炒めカリカリにする。
- ④③が熱いうちに②へ混ぜ、塩で味を調える。

(レシピ監修・制作)
新潟調理師専門学校

吉田育子先生

(レシピ提供)
総合生産者協議会

