



ちょっと お料理

さんべい 輝枝ニュース 34号 掲載

● そば サラダ ●

(浪花町在住 市川 歌子さん)

✂✂✂✂✂ **材 料** (4人分) ✂✂✂✂✂

日本そば 250g カニかまぼこ 適宜  カイワレ大根 1 パック

 きゅうり千切り 1 本  セロリのななめ薄切り 1/2 本 おなます 1カップ

* なます 大根の千切りを塩もみして、水で洗いし水切りして甘酢に漬けたもの。

✂✂✂✂✂ **調味料** ✂✂✂✂✂

 醤油 大 4  酢 大 3  オリーブ油 大 2  だし汁 大 6

 **作り方** 

1. 調味料はボールに入れてよくかき混ぜておく。
2. 日本そばは茹でて水分を切る。
3. 大き目の深い皿にそばを入れたら大根のおなますを散らして、きゅうり・セロリ・カイワレ大根カニかまぼこをさいて、上にあしらって全体に調味料をかける。

もどる