

切り干し大根の さっpainサラダ



| 材 料 | | |
|--------------|------------------|-------------|
| 1人分 | 市販のスライス缶の場合(4人分) | |
| パイン・クラッシュ缶果肉 | 40g | パイン缶スライス 4枚 |
| 切り干し大根 | 6g | 25g |
| プレーンヨーグルト | 12.5g | 50g |
| 砂糖 | 6g | ※12g |
| 水 | 25ml | ※50ml |
| レモン汁 | 1.2g | 小さじ1 |
| きゅうり | 25g | 1本(100g) |
| 人参 | 12.5g | 50g |
| 塩 | 1g | 4g |
| サラダチキン(プレーン) | 25g | 100g |
| 塩麹 | 4.5g | 大さじ1 |
| マヨネーズ | 3g | 大さじ1 |
| 粒マスタード | 3.8g | 大さじ1 |

※スライス缶を使用の場合、砂糖と水の分量は上記の分量になります。

1. パイン・クラッシュ缶果肉はざるにあけ、水気を切っておく。(パイン缶スライスの場合、3枚は粗みじん切りにし、1枚は飾り用に1口大に切っておく。)



2. 切り干し大根は、水でさっと洗ったら食べやすい長さに切り、ヨーグルト・砂糖・水・レモン汁に漬け、冷蔵庫で1~2時間置く。



きゅうり・人参は細切りにして塩で揉み込み、5分置いたら水でさらし、両手で水分をしっかりと絞る。

サラダチキンはほぐしておく。

3. 冷蔵庫に置いておいた切り干し大根に、塩麹・マヨネーズ・粒マスタードを加えてよく混ぜる。



4. 3に、パイン・クラッシュ缶果肉(パイン缶スライスの場合、1の粗みじん切りにしたパイン)、2のきゅうり・人参・サラダチキンを加えて和える。

器に盛り付け、パイン・クラッシュ缶果肉(パイン缶スライスの場合、1の一口大に切ったパイン)を飾る。



この料理は、令和3年度パイン缶詰料理コンテストで最優秀賞に選ばれた、埼玉県・松岡典子さんの作品です。