



## 洋風かずのこ

301kcal／調理時間20分(塩めきの時間を除く)

### [材料 4人分]

塩かずのこ	12本
だいこん	4cm分
にんじん	4cm分
市販のフレンチドレッシング	1カップ
たまねぎ(すりおろし)	大さじ2
パセリ(みじん切り)	大さじ1
バジル(みじん切り)	大さじ1
シャンツアイ(みじん切り)	大さじ1
赤粒こしょう	適量

### [作り方]

1. 塩かずのこを薄い塩水に半日はどつけて塩抜きし、薄皮を取る。
2. だいこんとにんじんをせん切りにし、塩(分量外)でもんでしんなりさせたら、水気をしぼる。
3. ボウルにAを混ぜ合わせ、1のかずのこと2の野菜をつけ込む。

### [ポイント]

3. ドレッシングにおろしたまねぎを加えると、味に深みが出る。