梅花女子大学　食文化学部　管理栄養学科 公衆栄養学ゼミ

**大根と貝柱のサラダ**

【材料】1人分

・大根：50g

・塩：少々

・大根の葉：5g

・貝柱の缶詰：15g

・マヨネーズ：大さじ1



【作り方】

1.大根皮つきのまま千切りして塩揉みして水気を切る

2.大根の葉を1cm幅に切り茹でる

3.1、2と貝柱、マヨネーズを和えて完成

【ポイント】

・大根の表層も使用

・大根に含まれる消化酵素が加熱に弱いため生で使用