



シャキシャキでやみつき！ 大根の明太マヨサラダ

★★★★★
4.5 (29件)

🕒 調理時間
約10分

💰 費用目安
200円前後

👤 お気に入りに追加

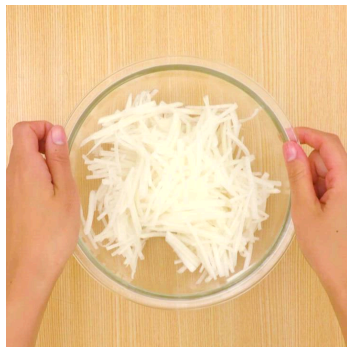
ささっと簡単に1品！シャキシャキした大根にやみつきになる明太マヨと香ばしい刻みのりは相性抜群！思わずやみつきになります♪

🔥 カロリー	127kcal	📦 炭水化物	6.2g
🍖 脂質	9.8g	🍲 たんぱく質	4.3g
🍬 糖質	4.3g	🧂 塩分	1.6g

※1人分あたり

※費用目安はレシピ全体での金額となります。

手順



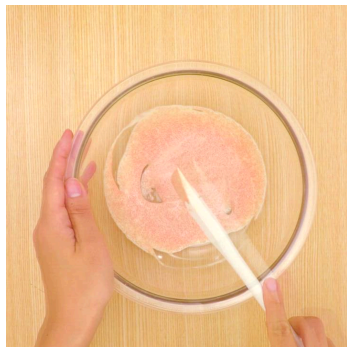
1

大根は千切りにし、ボウルに入れ塩をふってもみ、10分ほどおいて、水気を絞る。



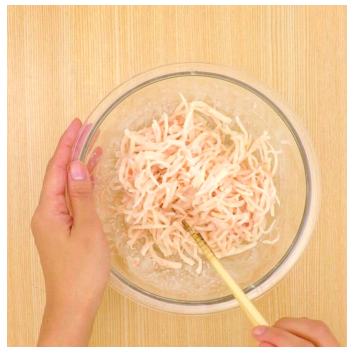
2

大葉は千切りにする。明太子は切りこみを入れて、スプーンで中身を取り出す。



3

ボウルに☆を入れて混ぜる。



4

大根を加えて混ぜ、器に盛り、刻みのり、大葉をのせる。

材料【2人分】

大根	6cm(250g)
塩	小さじ1/4
刻みのり	適量
大葉	2枚

☆明太マヨドレッシング

明太子	1/2本
酢	小さじ1/2
塩	少々
しょうゆ	小さじ1/2
マヨネーズ	大さじ2

① 料理を楽しむにあたって

レビュー