

◆梨と大根のごま昆布和え◆

《材料》 4人分

- 梨……………1/2個
- 大根……………5cm
- 塩……………小さじ1
- 塩昆布……………15g
- 炒りごま……………小さじ1



① 大根、梨は皮つきのままよく洗い、薄いちょう切りにする。

② ボールに入れ、塩をふり、軽くもんで10分程置く。

③ 水気をしぼり、塩昆布、ごまを加えて混ぜ合わせる。