

◆梨のシャキシャキ韓国風サラダ◆

《材料》 4～5人分

- 梨……………中1個
- きゅうり……………1本
- 人参……………1/4本
- 玉ねぎ……………1/2個
 - コチジャン……………小さじ2
 - みそ……………小さじ1
 - 酢……………大さじ1
 - 砂糖……………小さじ1
 - にんにく……………適量
 - しょうが……………適量
- いりごま……………適量

ドレッシング



① 野菜はすべてせん切りにする。玉ねぎは水にさらしておく。

② にんにく、しょうがはすりおろす。ドレッシングの材料をすべて混ぜ合わせる。

③ 玉ねぎの水気を切り、ボールなどで野菜を合わせる。

④ ②を器に盛り、③のドレッシングをかける。上からいりごまを散らす。

辛さのあとに、梨の甘味が引き立ちます。また、シャキシャキとした食感が楽しめます。