

減塩レシピ

タイ風根菜サラダ

材料（2人分）

大根・・・60g
れんこん・・・40g
にんじん・・・40g
玉ねぎ・・・20g

A { 酢・・・小さじ2強
塩・・・ひとつまみ
砂糖・・・小さじ2/3
ナンプラー・・・小さじ1/6
赤唐辛子
（小口切り）・・・少々
香菜・・・少々

作り方

- ①大根、にんじんは短冊切り、れんこんはいちょう切りにする。
- ②玉ねぎは薄切りにする。
- ③Aを混ぜ合わせる。
- ④①をさっとゆで、熱いうちに②と一緒に③に漬ける。
- ⑤器に盛り、香菜を添える。

