

大根おろしのするめ味の酢のもの

材料(5人分)

- ・大根……………400g
- ・するめ……………1/2枚
- ・長ねぎ……………1/2本
- A味噌……………大さじ1
- A酢……………大さじ2



1. 大根は皮をむき、おろし金でボウルにおろしを作る。



2. するめは焼いて、するめを丸めた状態で叩いてのばし、のしするめを作る。するめは冷めるとのびないため、熱いうちに叩いてのばす。



3. のしするめを細かくむしって割いておく。ねぎは1mm以内の小口切りにする。



4. 1の大根おろしで出た水分は捨てずそのまま使い、3と調味料Aを入れて混ぜて完成



[応募者からのコメント]

・私の経験では、おろしの料理をすると大根おろしの水分をほとんど捨てていますが、この調理だけは全ての水分をそのまま使います。栄養満点で、とても美味しいです。