

ヤーコンの椿油ドレッシングあえ



●材料（4 人分）

ヤーコン・・・・・・・・・・1/2 本（80g）
キャベツ・・・・・・・・・・1 枚（50g）
ブロッコリー・・・・・・・・60g
パプリカ・・・・・・・・・・20g
コーン（缶詰）・・・・・・15g

A	酢・・・・・・・・・・大さじ 1/2 強（8g）
	椿油・・・・・・・・・・大さじ 1/2
	薄口しょうゆ・・・・小さじ 2/3
	塩・・・・・・・・・・ひとつまみ（1g）
	こしょう・・・・・・少々（0.3g）

●作り方

- 1 ヤーコンは短冊切りにし、10 分程水にさらしてから水気をきる。ブロッコリーは小さな小房に分け、茹でてから冷ましておく。キャベツは千切り、パプリカは角切りにする。コーンは汁をきっておく。
- 2 A の調味料を合わせて混ぜ、1 とあえる。



ワンポイント

陸前高田市の学校給食のメニューのひとつとして親しまれているサラダです。クセがなく万能な椿油は、サラダとの相性も良く、風味が楽しめます。