

カラフルダイコンの
マセドアンサラダ

ダイコンのレシピ



白・ピンク・緑の3色がひと皿に

材料 (2~3人分)

ミニダイコン「ころっ娘」……70g
 ダイコン「天安紅心2号」……70g
 ダイコン「江都青長」……70g
 マヨネーズ……大さじ1
 ゆずこしょう……小さじ1/5~1/6
 (お好みで調整)
 サラダ菜……適量

作り方

- ① ダイコンはそれぞれ皮をむいて、1cmのさいの目切りにする。
- ② ボウルにマヨネーズとゆずこしょうを入れ混ぜる。
- ③ (2)に(1)のダイコン類を入れてあえる。
- ④ 皿にサラダ菜を飾り、(3)を盛り付ける。時間がたつとダイコンから水が出るのなるべく早く食べる。

ポイント

カラフルなダイコンの色素には抗酸化作用などの栄養素があります。色の違うダイコンを混ぜて使うのもおすすめです。