

# 塩蔵わかめと赤大根のヨーグルトサラダ

## 材 料

4 人分

<u>塩蔵わかめ (JF いしかわ輪島支所)</u>	20 g
<u>赤大根「紅くるり」(高農園)</u>	1/2 本
< A >	
ヨーグルト	100 g
<u>いしり (ふらっと)</u>	10 g
<u>松波米飴 じろ飴 (横井商店)</u>	10 g (約大さじ 1)



※下線は、能登の一品の認定商品です。

## 作り方

- 1・紅くるりは小さめのイチヨウ切りにする。  
塩蔵わかめは洗って塩を落とし、食べやすい大きさに切って、4～5分水にさらす  
< A > はよく混ぜ合わせて溶かしておく。
- 2・わかめの水気をしっかりしぼり、紅くるりと混ぜる。  
器に盛り< A > をかけて出来上がり。

しもおきひろこキッチンスタジオ