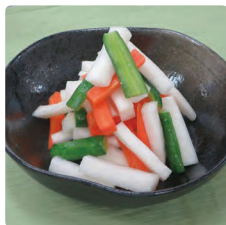


「サラホワイト」をまるごとサラダにしよう！

パリッとした食感とフレッシュ感が持続するサラホワイトは、そのまま家庭で調理してもサラダにピッタリです。

◆ サラホワイトの浅漬風サラダ

風味と食感の特長が味わえる



■作り方

サラホワイトとニンジンは1cmの拍子木切りし、キュウリは4つ割にし、塩もみ(分量内)をする。1時間程度置いてから水気を切り、サラダオイル、酢、レモン果汁で和える。

■材料 (4人分)

サラホワイト	1/5本 (250g)
キュウリ	1本 (70g)
ニンジン	1/2本 (70g)
塩(塩もみ用)	小さじ1 (6g)
サラダオイル	大さじ1 (12g)
酢	小さじ1 (5g)
レモン果汁	風味づけ

◆ サラホワイトのサラサラサラダ

スライス、おろしのダブル使い

■作り方

サラホワイトは、半分をピラーなどで薄く短冊切りし塩昆布と和える。残りの半分は、すりおろす。おろしは、軽く水気を切り、酢、砂糖、醤油と混ぜ、短冊とざっくりと和える。

■材料 (4人分)

サラホワイト	1/3本 (400g)
細切塩昆布	1つまみ (3g)
酢	大さじ1 (15g)
砂糖	小さじ1 (3g)
醤油	小さじ2 (12g)



◆ サラホワイトと柑橘のサラダ

意外な相性の組み合わせ

■作り方

サラホワイトは、5mmの拍子木切りし、塩もみ(分量内)をする。季節の柑橘類(甘夏など)の皮をむき粗くほぐしておく。サラホワイトがしんなりしたら水気を切りマヨネーズと柑橘を和える。

■材料 (4人分)

サラホワイト	1/4本 (300g)
塩(塩もみ用)	小さじ1/2 (3g)
マヨネーズ	カップ1/3 (60g)
季節の柑橘類	2~3房 (40g)