

# 野菜ソムリエ Canaco 旬を感じる簡単レシピ

10月～大根～

## おでん大根のフライ

[材料]2人分

おでんの大根 2個

片栗粉 少々

卵 1個

パン粉 適量

油 大さじ4

[作り方]

- 1 おでんの大根は一口大に切り、キッチンペーパーで汁気をふく
- 2 片栗粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける
- 3 フライパンに油を中火で熱し2を焼き揚げる

## だいこんサラダでバケットサンド

[材料]2人分

大根 80g

塩 少々

マヨネーズ 小さじ2

粒マスタード 小さじ1/2

[作り方]

- 1 大根は千切りにし、塩でもみ3分おき水ですっきり洗い水気を絞る
- 2 ボウルにマヨネーズと粒マスタードを混ぜ、大根を加えよく和える
- 3 バケットにレタスとお肉、大根サラダをサンドして完成

今月もありがとうございました。

来月は2021年11月20日(土曜日)にんじんの予定です。  
朝霞といえば人参！ぜひ来月もお待ちしております。神野佳奈子