

# ごみを出さないエコクッキング



## 大根の皮のドレッシング漬け



### ●材料（4人分）

- 大根の皮…………… 1 / 2本  
（厚めにむいたもの）
- 好みのドレッシング……大さじ3～4
- 白ごま（和風や中華風）  
or ドライパセリ……………少々



### ●下ごしらえ

大根の皮は洗って7～8mmの短冊切りにする。

### ●作り方

1. 鍋に湯を沸かし、大根の皮を30秒ほどゆで、ざるに取る（水にはさらさない）。
2. 熱いうちに、ドレッシングで和える（冷める間に味がしみる）。冷めたら器に盛り、白ごまやドライパセリをふる。

❁他の野菜もゆでてかさ増しすると立派な副菜になる。和える時にカニかまぼこやハムなどを入れても良い。