

じゃこサラダ



ちりめんじゃこはから炒りすると香ばしくなり、食感もカリカリと良くなります。カルシウムもとれます。



材料(4人分)

大根	20 g
きゃべつ	4枚
人参	1/4本
きゅうり	1/2本
ちりめんじゃこ	大さじ2
ごま油	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1

作り方

- ① フライパンでちりめんじゃこを炒り、冷ましておく。
- ② 人参ときゃべつは短冊切りにし、ゆでて冷ましておく。
- ③ 大根ときゅうりは短冊切りにし、塩をふっておく。
- ④ ごま油・しょうゆ・酢を合わせドレッシングを作る。
- ⑤ 野菜の水気を切り④のドレッシングと混ぜ合わせ、器に盛り①をかけたらできあがり。

*野菜はレタスやゆでたれんこんにしてもおいしいです。

