

和風サラダ

【 材料 こども1人分 】

≪ 材料 ≫

キャベツ 30g(細切り)、胡瓜 5g(千切り)、人参 5g(千切り)、ちりめんじゃこ 2g

A(酢小匙 1/3、醤油小匙 1/4、砂糖小匙 1/3)

【 手順 】

- ① ちりめんじゃこをフライパンで炒る。
- ② キャベツと人参を茹で、固く絞る。胡瓜は塩もみし、固く絞る。
- ③ ボールに①②を入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。



炒ることで風味が増し、旨味がぎゅっと詰まった
ちりめんじゃこが良いアクセントになっています。
酢の酸味が苦手な方はお好みで調節して下さい。