

つくってみませんか？

カルシウムたっぷりの小魚を食べよう

<じゃこ入り和風サラダ>

材料(4人分)

キャベツ(5mmスライス)	…	200g
きゅうり(横半分スライス)	…	1/2本(50g)
にんじん(千切り)	…	20g
乾燥わかめ(もどす)	…	4g
粒コーン	…	50g
しらす干し	…	15g
○サラダビネグ(酢でも可)	…	小さじ1
○油	…	小さじ1
○さとう	…	小さじ1/2
○しょうゆ	…	大さじ1/2強
○レモン果汁	…	小さじ1/2
○塩	…	少々(0.2g)
○こしょう	…	少々

作り方

- ① しらす干しは、フライパンで乾煎りするか、トースターでカリッと焼いておく。
- ② 野菜とわかめは、熱湯でゆでて冷まし、水を切っておく。
- ③ ○の調味料を合わせてドレッシングをつくる。
- ④ 野菜をドレッシングで和えてから、小魚を入れてさっと混ぜてできあがり♪
(小魚はもりつけた後にトッピングしても良い)

