

# つくってみませんか？

じゃことわかめでカルシウムたっぷり♪

## <じゃこ入りわかめサラダ>

### 材料(4人分)

|               |   |           |
|---------------|---|-----------|
| キャベツ(5mmスライス) | … | 150g      |
| 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)

