

## <副菜> 青菜のジャコマヨ和え



ちりめんジャコが入ってカルシウムたっぷりのあえもの。  
かつおぶし・ごま・のりの風味も良く、野菜がたっぷり食べられます。

### <材料（4人分）>

- ・こまつな、ほうれん草など 200～250g
- ・にんじん 25g
- ・ちりめんジャコ 10g
- ・かつおぶし 5g
- ・のり(刻む) 5g

### ★ドレッシング

- ・しょうゆ 10g
- ・マヨネーズ 20g

### <作り方>

- ① 青菜はゆでて、3センチ程度に切る。水気を絞っておく。
- ② にんじんは千切りにして、さっとゆでてさます。
- ③ ちりめんジャコは、乾煎りしてカリッとさせ、さます。
- ④ ドレッシングの材料は合わせてよく混ぜておく。
- ⑤ ①②③を④で和え、かつおぶし、のりを加えてさっと混ぜて完成。

※野菜は、キャベツや白菜、青梗菜などでもおいしくできます。お家にあるものをお使いください。

※ちりめんジャコは、そのままでも良いですが、乾煎りすると香ばしく、食感も良くなります。