

《副菜》 じゃこサラダ



ちりめんじゃこを入れることでカルシウムがアップし、味と噛みごたえのアクセントになります。

▶材料（4人分）

キャベツ	3枚（150g）
もやし	1/2袋（100g）
にんじん	2cm（20g）
ちりめんじゃこ(しらす)	大さじ3（15g）
白ごま	大さじ1/2
★酢	大さじ1
★しょうゆ	大さじ1
★砂糖	小さじ3/4
★サラダ油	大さじ2
★塩、こしょう	各少々

▶作り方

- ① ちりめんじゃこを多めの油(分量外)で炒めるか、耐熱ボールにじゃこ+油(適量)をふり入れ、ラップなしで電子レンジに1分程度カリカリになるまでかける。
 - ② キャベツを短冊切り、にんじんは千切りにする。
 - ③ もやしは洗ってゆで、キャベツ、にんじんはさっとゆでる。水にとり冷やし、水気を絞る。
 - ④ ★の調味料をよく混ぜ、ドレッシングを作る。
 - ⑤ ①のちりめんじゃこ+③の野菜をドレッシングで和え、ごまを加える。
- ※給食では、野菜をゆでて使用しますが、キャベツ、にんじんはゆですに、塩もみをして使用してもよいです。