

副菜



ごまジャコサラダ

から炒りしたじゃことごまの香ばしさで
野菜がおいしく食べられます♪



材料 (4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> • キャベツ……………100g (葉 大1枚) • きゅうり……………50g (約1/2本) • 人参……………20g (約1/8本) • ちりめんじゃこ…大さじ1 • 白いりごま……………大さじ1/2 <div style="margin-left: 20px;"> <p>A {</p> <ul style="list-style-type: none"> • ごま油……………小さじ1 • サラダ油……………小さじ2 • 酢……………小さじ2 • 醤油……………大さじ1/2 </div>	<ol style="list-style-type: none"> ①キャベツは短冊切り、人参はせん切りにして、さっとゆでる。(600Wのレンジで1分加熱してもOK) 水気を切って冷ます。 ②きゅうりはせん切りにし、塩少々(分量外)をふって2分ほどおき、しぼって水気を切る。 ③ちりめんじゃこはフライパンでから炒りして冷ましておく。 ④Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。 ⑤①、②、③、ごまをボウルに入れる。④のドレッシングを加えてよく混ぜ合わせる。