かみかみサラダ

【　材 料　】　４人分

	〈目安量〉	〈切り方〉	
・ しらす干し	12g		
・ さきいか	12g	3㎝長	
・ 切り干し大根	8g	ざく切り	
・ にんじん	20g	せん切り	
・ キャベツ	70g	短冊切り	
・ もやし	60g		
・ きゅうり	40g	輪切り	
・ 砂糖	小さじ2/3		A
・ しょうゆ	大さじ1/2		A
・ 塩	少々		A
・ 酢	小さじ1		A
・ ごま油	小さじ1/4		A
・ 白ごま	大さじ1/2		A



【　作 り 方　】

① 切り干し大根は水でもどす。

② 野菜・切り干し大根はさっとゆでる。

③ しらす干し・さきいか・白ごまはフライパンで乾煎りする。

④ Aを合わせてドレッシング作る。

⑤ ②・③・④を合わせる。

切り干し大根やさきいか、白ごまなどかみごたえのある食材を
たくさん使用しています。よく噛んで食べてほしいメニューです。

区公式HPで
順次公開！