



『かりかりじゃこサラダ』

ちりめんじゃこをかりかりに炒って、
サラダにトッピングします。

噛み応えがあり、カルシウムもとれる
サラダです。

【材料】 4人分（給食のレシピなので分量は目安にしてください）

- ◆ キャベツ・・・・・・・・・・140g
- ◆ きゅうり・・・・・・・・・・40g
- ◆ にんじん・・・・・・・・・・20g

- ◆ ちりめんじゃこ・・・・・・・・20g
- ◆ 白いりごま・・・・・・・・・・3g



＊ドレッシング

- ◆ 酢・・・・・・・・・・6g（小さじ1強）
- ◆ しょうゆ・・・・・・・・・・9g（小さじ1 1/2）
- ◆ 砂糖・・・・・・・・・・2g（小さじ1弱）
- ◆ 粉からし・・・・・・・・・・少々（水で溶く）
- ◆ ごま油・・・・・・・・・・5g（小さじ1）

【作り方】

- ① ドレッシングの材料を混ぜて加熱し、（レンジ 600W で 20～30 秒）砂糖を溶かし、冷やす。
- ② キャベツは太めの千切り、きゅうりは小口切り、にんじんはせん切りにする。
- ③ 野菜をゆでて水冷し、水気をよく絞り、冷やす。
（レンジ 600W で 2 分 30 秒から 3 分加熱しても OK）
- ④ ちりめんじゃこと白いりごまをフライパンで乾煎りし、冷ます。
- ⑤ ①②③を和える。