



# じゃこ入り大根サラダ



カリッ! シャキッ! 歯ごたえもおいしさのひとつ



## 栄養価 (1人分)

エネルギー 85 kcal  
たんぱく質 4.3 g  
脂質 4.4 g  
食塩相当量 1.2g

## ●材料 (2人分)

大根	1/5 本 (150g)
きゅうり	1/2 本 (70g)
水菜	1 株 (60g)
ホールコーン	大さじ1 (20g)
ちりめんじゃこ	大さじ1
油	小さじ1

## 【A】器に入れて混ぜておく

しょうゆ	大さじ 1/2
オリーブオイル	小さじ 1
酢	小さじ 1
さとう	小さじ 1/2

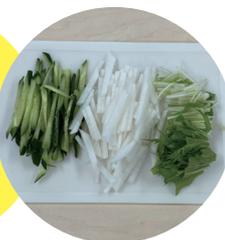
## ●つくり方

- ① 大根、きゅうりは千切り、水菜は2cmの幅に切る。
- ② フライパンに油を入れ、ちりめんじゃこを炒める。
- ③ 器に①を入れる。②とホールコーンをのせて、Aをかける。

## ●アドバイス

- ・ちりめんじゃこは、弱火でじっくり炒めるとおいしいです。
- ・市販のドレッシングを使う場合は、和風の味がおすすです。

かんたん  
ステップ



### STEP 1

野菜を切り、器に入れる。



### STEP 2

ちりめんじゃこを炒める。



### STEP 3

器に1、2とコーンを入れ、Aをかける。