



## ～ じゃこサラダ ～

## ▼ 材料（4人分）

キャベツ	200g
玉ねぎ	1/8玉
きゅうり	1本
ちりめんじゃこ	大さじ1
かつお節	小袋1パック
サラダ油	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
塩	少々

## ▼ 作り方

- ① キャベツは5mm幅、玉ねぎはうすくスライス、きゅうりはたて半分ななめ切りにする。
- ② キャベツ・玉ねぎはサッとゆで水冷し、水気をきる。
- ③ ちりめんじゃこ・かつお節はから煎りし、あら熱を取る。
- ④ 調味料を混ぜ合わせ野菜を和え、③を加えさらに軽く和える。

