



～ 和風サラダ ～



かつお節が入ると、塩分
控えめでもうまみたっぷり。

▼ 材料（4人分）

大根	100g	サラダ油	小さじ2
キャベツ	100g	酢	小さじ2
きゅうり	1/2本	しょうゆ	小さじ2強
人参	1cm	塩・こしょう	少々
かつお節	1パック		

▼ 作り方

- ① 大根は短冊切り、キャベツは1cm幅切り、きゅうりはたて割りななめ切り、にんじんはせん切りにし、サッとゆで水冷し、水気をしぼる。
- ② 調味料を混ぜ合わせ、①を和え、かつお節を加えさらにあえる。