

いりじゃこサラダ

<材料> (大人2人+幼児2人分)

キャベツ	100g
こまつな	40g
にんじん	20g
コーン缶	10g
しらす干し	20g

酢	5 g (小さじ1)	} A
ごま油	5 g (小さじ1強)	
砂糖	1.5g(小さじ1/2)	
塩	1.5g(ひとつまみ)	

いりごま	適量
------	----

<作り方>

- ①キャベツ、こまつなは1～1.5cm角に、にんじんは千切りにし茹でておく。
- ②しらす干しはフライパンでカリカリになるまで炒る。
- ③①、②とコーンをボウルで合わせ、Aで和える。
- ④いりごまをかけてできあがり