



わけぎとカリカリじゃこサラダ (4人分)

●材料

わけぎ …… 1束

ちりめんじゃこ …… 大さじ2

ごま油 …… 小さじ1

きざみのり …… 適宜

マヨネーズ …… 大さじ3

① しょうゆ …… 大さじ1

練りがらし …… 小さじ2/3

1人分 100kcal

●作り方

1. わけぎはさつとゆでて水気をしぼり、約5cmのざく切りにする。
2. ちりめんじゃこはごま油を熱したフライパンでカリッとするまで焼く。
3. 器に1.を盛り、2.ときざみのりをのせ、混ぜ合わせた①をかけていただく。