

給食レシピ♥ごまじゃこサラダ



材料（4人分）

- ちりめんじゃこ 12g
- たまねぎ 24g
- キャベツ 100g
- きゅうり 100g
- いらごま 大さじ 1
- 酢 小さじ $1\frac{1}{2}$
- 砂糖 小さじ 2
- うすくちしょうゆ 小さじ $1\frac{1}{2}$
- ごま油 少々

作り方

- ① ちりめんじゃこはフライパンで乾煎りして冷ましておく。
- ② 玉ねぎは2mm幅でスライス
- ③ キャベツは1.5cmぐらいの角切り
- ④ きゅうりは輪切りして一つまみの塩を振り揉んで10分ぐらい置く。
- ⑤ お湯を沸かして②～④の野菜を30秒程度ゆでて、すぐ冷水で冷やす。
- ⑥ 水分をよくしぼる。
- ⑦ 冷蔵庫でよく冷やす。
- ⑧ 調味料とごま、ちりめんじゃこを混ぜる。

※食べる直前まで冷やしておくとおいしく食べられます。