

## ★骨応援簡単レシピ



### 🍷 シャキシャキサラダ (4人分)

#### 材料

しらす干し...30g

ごま油...大さじ1

大根...160g

水菜...30g

#### ドレッシング

練りごま...大さじ2

ごま油...小さじ1

砂糖...小さじ1

酢...小さじ1

醤油...小さじ1

#### 栄養成分(1人分)

エネルギー 110kcal

炭水化物 4.2g

たんぱく質 4.9g

脂質 8.4g

**カルシウム 67mg**



カリカリのしらす干しと  
シャキシャキの野菜の歯ごたえを  
楽しんで下さい。

#### 作り方

大根は千切りにし、氷水もしくは冷蔵庫に入れ冷やします。

水菜も3cmぐらいに切り、冷蔵庫に入れ冷やします。

熱したフライパンにごま油を入れ、温まったらしらす干しを加え、こんがり色がつくまで炒めます。

(低温でゆっくり炒ってカリカリにします)

ドレッシングは、練りごまと砂糖を先に混ぜ合わせ、液体のものを少しずつ混ぜると均一に混ざります。

大根と水菜を混ぜ合わせ、お皿に盛り、上にしらす干しを加えドレッシングをかけて出来上がりです。