おうちで

おすすめレシピ

●カリカリじゃこサラダ

カリカリに素揚げしたちりめんじゃこをトッピングしたサラダです。
カルシウムたっぷりの一品です。

材料　4人分

材　料　名	分　量	切　り　方　な　ど
ちりめんじゃこ	40ｇ	
水菜	100ｇ	2～3㎝の食べやすい大きさに切る
玉ねぎ	1/2玉	スライス
ラディッシュ	5こ	薄切り
魚肉ソーセージ	適量	半月切り
揚げ油	適量	
和風ドレッシング	適量	

1　ちりめんじゃこは、カリッとなるまで揚げる。

2　玉ねぎは、スライスして水にさらす。

3　水菜は食べやすい大きさに切る。ラディッシュは薄く輪切りにする。

4　ソーセージは半月切りにする。

5　野菜とソーセージを混ぜ合わせ器に盛り、ちりめんじゃこをのせる
　ドレッシングはお好みでかけてください。