



ちりめんじゃこの香ばしさとごま油の風味がきいて
野菜がたっぷり食べられます。
大根や水菜、レタスなど他の野菜にもあります。

ちりめんじゃこに塩分がありますので
レモン汁でさっぱり食べたり
お好みのドレッシングをかけても美味しいです。



カリカリじゃこサラダ



～材料～

ちりめんじゃこ 1/4カップ

ごま油 大さじ1

ミックスサラダ用野菜 適量 玉ねぎ 適量

パプリカ 適量

レモン汁 少々 塩 少々

こしょう 少々

A

B

作り方

- 1, 玉ねぎは薄くスライスして水にさらし、水切りしておきます。
パプリカは千切りにします。
- 2, ちりめんじゃこを容器に入れ、ごま油をかけます。
*油が全体に行き渡らなくても大丈夫です。
上蓋をしなくて500Wの電子レンジで3分加熱してカリカリにします。
*じゃこの大きさによって加熱時間を加減して下さい。
- 3, Aの野菜に②のちりめんじゃこをかけ、Bの調味料をかけて出来上がり。