

キャベツをたっぷり食べられます！

☆しらすとキャベツのサラダ

【材料】大人2人分、子ども1人分

・しらす干し	大さじ4
・キャベツ	約1/8個
・酢	大さじ1
・醤油	小さじ1
・ごま油	大さじ1

【作り方】

- ①キャベツはざく切りにしてさっと茹でる。
又は、レンジにかけて蒸す。
- ②しらす干しは、湯通しする。
- ③ボールに②を入れ、調味料と混ぜる。
- ④①のキャベツを絞り、③に加えて
混ぜ合わせる。



お子さんと一緒にキャベツを小さく

大人はおろしにんにくを加えても♪

献立例

しらすとキャベツのサラダは、肉料理の副菜や
チャーハンやピラフ、汁物と組み合わせて！

しらすとキャベツのサラダ