

用 * ひ * 月 * と * 月

トマトのじゃこサラダ



<材料> (子ども2人・大人2人分)

トマト	100g
キャベツ	125g
胡瓜	35g
しらす干し	35g
サラダ油	大さじ1/2
醤油	小さじ1
酢	小さじ1

<作り方>

1. トマトはさいの目、キャベツは色紙 1.5cm、胡瓜は半月切りに切る。
2. キャベツは茹でて水気を搾っておく。
3. フライパンに油を敷いて熱し、しらす干しを炒める。
(茶色く色が変わるまで炒めると風味が増し美味しいです)
4. トマト・キャベツ・胡瓜・しらす干しを調味料で和えて出来上がり！

※今月はキャベツを使用しましたが、もやしや切干大根など他の野菜でも作ってみてください。

