



<材料>

大人2人・子ども2人分

- 大根 100g
- 蓮根 40g
- 人参 50g
- 牛蒡 50g
- 小松菜 40g
- しらす干し 大さじ1 (25g)
- サラダ油 小さじ2
- 醤油 小さじ2/3
- 穀物酢 小さじ1.5

<作り方>

1. 大根は5mm厚さの色紙切り、小松菜は2cm長さ、蓮根・人参は5mm厚さの銀杏切り、牛蒡はささがきにして、歯応えが残るよう、さっと茹でておく。
2. フライパンにサラダ油をしき、しらす干しを炒める。
3. 野菜を調味料で和えたところへ、②のしらす干しを混ぜたら、できあがり！

☆季節によって、鞘豌豆・キャベツ・胡瓜・アスパラ・水菜・ブロッコリーなど、旬の野菜を使って作ってください！