



春野菜としらすのサラダにんじんだれ



材料（4人分）

- ✿春キャベツ……………120g
- ✿ちぢみ菜……………120g
- ✿しらす干し……………40g

にんじんだれ

- ✿にんじん……………130g
- ✿玉ねぎ……………200g
- A レモン汁……………大さじ2
- 薄口しょうゆ……………大さじ1
- 砂糖……………10g
- オリーブ油……………小さじ4

- ①にんじんをすりおろす。玉ねぎもすりおろして少しおき、水気を軽くきる。
- ②Aと①のすりおろしたにんじんと玉ねぎを合わせ、にんじんだれを作っておく。
- ③キャベツ、ちぢみ菜はゆでて水にとり、水気を絞って食べやすい大きさに切る。しらす干しはザルにあけ、全体に熱湯をかけて塩抜きし、軽く水気を絞っておく。
- ④器にキャベツとちぢみ菜を盛り、その上からしらす干しを散らし、最後ににんじんだれを添える。

<1人分/エネルギー92kcal 塩分0.8g 野菜143g>

