



きゅうりたっぷりじゃこサラダ



**きゅうりとじゃこの
カリッとした食感が
子供たちに人気です**

きゅうりには、身体の中の余分な塩分を外に出すはたらきがあります。カルシウム豊富なこまつな、わかめ、ちりめんじゃこと組み合わせることで、栄養バランスもよくなります。

材料(4人分)

・きゅうり (輪切り)	1本 (100g)
・レタス (手でちぎる)	1枚 (30g)
・ハム (千切り)	2枚
・こまつな (ゆでて2cm幅)	1/2束 (80g)
・生わかめ (2cm幅)	20g
・ちりめんじゃこ	20g
A	
・サラダ油	大さじ1 (12g)
・りんご酢	大さじ1 (15g)
・砂糖	小さじ2 (6g)
・レモン果汁	小さじ1/2 (2g)
・しょうゆ	大さじ1 (18g)
・塩	小さじ1/3 (2g)
・こしょう	少々
・たまねぎ (すりおろす)	中1/8個 (30g)

手順

- ①きゅうり、レタス、ハムを切る。ハムはゆでる。
- ②こまつなはゆでて水気を切る。
- ③わかめはよく洗い、熱湯でさっとゆでる。
- ④ちりめんじゃこはから煎りする。
- ⑤Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ⑥すべての材料を、⑤のドレッシングで和える。

きゅうりは厚めの輪切りにすると、ちりめんじゃこのカリッと
した食感とよく合います。