

ちいめんサラダ



<材料> 子ども4人分

ブロッコリー 1/3株

きゅうり 中1/2本(40g)

トマト 1/3個

しらす干し 10g

A { 砂糖 小さじ1
酢 大さじ1
しょうゆ 小さじ2/3
ごま油 小さじ1/2

(作り方)

- ① ブロッコリーは小房に分けて茹でて、冷ましておく。
- ② きゅうりは輪切り、トマトは食べやすい大きさに切る。
- ③ Aの調味料を合わせて、①②としらす干しを混ぜ合わせる。