



# かみかみサラダ

<材料> 子ども4人分

切り干し大根 15g  
きゅうり 1/2本(約40g)  
にんじん 1/5本(約30g)  
しらす干し 8g  
マヨネーズ 大さじ1

(作り方)

- ① 切り干し大根は水に浸して戻しておく。食べやすい長さに切り、さっと茹でる。
- ② きゅうりとにんじんは千切りにし、さっと茹でる。
- ③ ①と②としらす干しをマヨネーズで和える。

(調節しながら入れてください)