



じゃこおかか和え



【材料4人分】

- しらす干し 20g
- キャベツ 大きめの葉2枚
- きゅうり 1/2本
- こいくちしょうゆ 小さじ2
- 本みりん 小さじ1
- かつお削り節 お好みの量

焼いたしらすの香ばしさ、かつお削り節の香りがきいているので、薄味でもおいしく食べられます。カルシウムが豊富なしらすは、成長期のお子さんにおすすめの食材。オーブンで焼くことで、食感がよく、日持ちもします。ふりかけやサラダのトッピングにも使えて便利です。

調味料の分量は、ご家庭の好みに合わせて調節してください



【作り方】

- ① オーブンを170℃に予熱する。オーブンの天板に、オーブンシートを敷き、しらすをまんべんなく広げ15分焼く。
- ② キャベツは、5mm幅の千切りにする。
きゅうりは、縦に半分切り、斜めうす薄切りにする。
- ③ キャベツときゅうりは、さっと湯通しをし、ザルにあげる。冷めたら水気を絞る。
- ④ 耐熱容器に、こいくちしょうゆ、本みりんを入れ、電子レンジで1分加熱する。
- ⑤ ④に、野菜としらす、かつお削り節を入れて、よく和える。

