

カリカリじゃこの大根サラダ

紹介文

ちりめんじゃこをごま油で香ばしくカリカリに焼き、大根や大葉と合わせてサラダにしました。
ポン酢ベースの簡単ドレッシングでさっぱりと食べられますよ。



栄養価 エネルギー：103kcal
食塩相当量：1.3g

材料（2人分）

- ・大根 200g
 - ・大葉 4枚
 - ・ちりめんじゃこ 30g
 - ・ごま油 大さじ1
- A ・ポン酢 大さじ1と1/2 ・酢 小さじ2 ・白いりごま 小さじ1

作り方

- ①大根は皮を剥き、千切りにする。大葉は軸を切り落とし、千切りにする。
- ②ボウルに①を入れて混ぜ合わせる。
- ③Aの調味料を合わせておく。
- ④フライパンにごま油をひき、カリカリになるまで中火でちりめんじゃこを炒める。
炒めたごま油は③のAにあわせておく。
- ⑤器に②をよそい、④のちりめんじゃこを盛り付け、Aをかけたら完成

★大葉は数枚まとめて筒状にくるめてから切ると、切りやすいです。

★大葉の代わりに、みょうがや貝割れ大根にしても美味しいです。