

カルシウムたっぷりサラダ



材料（4人分）

| | |
|-------------|------------|
| 白菜 | … 5枚 |
| ニンジン | …1/2本 |
| キュウリ | … 1本 |
| りんご | …1/2個 |
| じゃこ(かためのもの) | …50g |
| ゆかり | … 大さじ1と1/2 |

作り方

- 1)白菜の芯のかたい部分を取り除き、1cm角に切る。
- 2)ニンジンの皮を剥き、厚さ3mmのいちよう切りにする。
- 3)キュウリの皮を縦縞になるよう交互に剥き、厚さ3mmのいちよう切りにする。
- 4)りんごを厚さ5mmのいちよう切りにする。
- 5)ボウルに①②③④を入れ、じゃことゆかりをかけて軽く和えたらできあがり。



野菜がモリモリ食べられるよ！



JAこうか
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

他のレシピはこちら!!

