

## 蕪のサラダとじゃこドレッシング

材料	2人	6人	材料	2人	6人
リーフレタス	3枚	9枚	ごま油	大さじ2	90cc
赤パプリカ	2/9個	2/3個	A 醤油	大1/2	大1.5
蕪(小)	1個	3個	A レモン汁	小1/2	小1.5
塩	少々	少々	A はちみつ	小1/2	小1.5
じゃこ	20g	60g	A 胡椒	少々	少々

### 下準備

- ・ レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ・ パプリカは5mm～1cm四方の色紙切りにする。
- ・ 蕪は茎を外し皮をむき1cmの角切りにし、軽く塩をまぶし10分以上おく。
- ・ Aをよく混ぜておく。

### 作り方

レタスに、水気を拭いた蕪とパプリカをざっくり混ぜる。

フライパンにごま油を熱し、じゃこを加え中火から強火で加熱する。じゃこがからっとしたら火を止め、Aとあわせる。

を皿に盛り、 のドレッシングをかけていただく。

### ポイント・・・

- ・ カブとパプリカは、太目の千切りにしてもよい。
- ・ じゃこは、カリッとさせるため弱火で加熱しない。
- ・ 加熱したごま油とAは油があたたかいうちにあわせる。