

じゃこナッツサラダ



ちりめんじゃこ（じゃこ）とアーモンド（ナッツ）で作る「じゃこナッツサラダ」です。

《調理のポイント》

ブロッコリーはゆですぎると歯ごたえがなくなってしまうため、ゆで加減に気を付けてください。

◇材料（4人分）◇

- ・ブロッコリー 1/2株
- ・にんじん 1/3本
- ・ホールコーン 50g
- ・ちりめんじゃこ 15g
- ・アーモンド 15g

（ダイス状の物で製菓コーナーなどにあります）

- ・◎砂糖 小さじ1/2
- ・◎しょうゆ 大さじ1
- ・◎酢 大さじ1
- ・◎サラダ油 大さじ1強

◇作り方◇

- ① ブロッコリーは小房に分け、にんじんは小さめの角切りにし、それぞれゆでて冷ましておきます。
- ② コーンは汁をきっておき、ちりめんじゃことアーモンドはから煎りしておきます。
- ③ ◎の調味料をよく混ぜ、ドレッシングを作ります。
- ④ 野菜、ちりめんじゃこ、アーモンドを、ドレッシングで和えます。