

下伊敷保育園

カリカリサラダ



【材料 子ども1人分】

じゃが芋 20 揚げ油
大根 25 人参 5
かいわれ大根 3
レタス 5 かつお節 1

A

酢 1.5
薄口醤油 1.5
みりん 1.5
油 1.5

【作り方・ポイント等】

- ① じゃが芋はスライサーなどで、細めのせん切りにした後、水でさっと洗い、ザルに上げておく。
- ② 大根、人参、かいわれ大根は、同じ位の長さのせん切りにし、さっと茹でるか電子レンジで加熱し水気を切る。
- ③ レタスは丁寧に洗い、一口大にちぎる。鰹節（小分けパック等）は、フライパンでから煎りする。
- ④ ①のじゃが芋をカラッと揚げる。
- ⑤ Aの調味料を合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑥ ボールに②③④⑤を混ぜ合わせ、器に盛る。

じゃが芋を揚げると香ばしく、食感も楽しめます。
じゃが芋は食べる直前に和えるとよりおいしくいただけます。