

パワーアップ 朝ごはん!

じゃこをいっぱい入れて じゃこの野菜サラダ

材料 (4人分)

じゃこ 50g
新玉ねぎ 1個
きゅうり 1本
好みのドレッシング

作り方

- ① 新玉ねぎは、薄くスライスして、さっと水にさらす。きゅうりはせん切りにする。
- ② ①を器に盛り、上にじゃこをのせる。
- ③ 好みのドレッシングをかける。

※花かつおをかけても
いいですね。

