



しらす干しと大根おろし



副菜

材料【2人分】

- 大根……………180g
- ★しらす干し……………20g
- 小葱……………2g
- こいくちしょうゆ……………4g

1人分のカルシウム含有量:75mg



作り方

- ①大根をすりおろす。
- ②大根の水分を軽く切って、皿に盛りつける。
- ③大根おろしの上からしらす干しをのせ、しょうゆをかける。
- ④小葱を上から盛りつける。

POINT



しらすを加えるだけの簡単アレンジ

※しらす干しの塩気が強いときは、湯通して塩気を取りましょう