はりはりサラダ

《**材料**》単位（g）

		こども 1人分	おとな 1人分
	切り干し大根	3.5	7
	にんじん	8	16
	きゅうり	12	24
	しらす干し	4	8
A	砂糖	0.7	1.4（小さじ1/2）
A	酢	1	2（小さじ1/3）
A	しょうゆ	1	2（小さじ1/3）

☆こども１人分はおとな１人分の半分量が目安です。
　お子様の年齢や食べ具合によって量を調整してください。

《**作り方**》

１．切り干し大根は水で戻し、食べやすい大きさに切る。にんじん、きゅうりは細切りにする。

２．１を茹でて水で冷まし、水気を切っておく。しらす干しも湯通しして、冷ましておく。

３．調味料を混ぜ合わせ、２と和える。

※お好みで白ごまを加えてもおいしいです。