



サニーレタスのちしゃもみ			
材 料	4人分	作 り 方	
サニーレタス	200g	1 サニーレタスは、洗って食べやすい大きさにちぎり、ザルにあげておく。	
油あげ	1/2枚	2 ボウルにAの調味料を混ぜておく。	
ちりめんじゃこ	12g	3 油あげは、フライパンで少し色が付く程度に焼き、短冊切りにする。	
すりごま	適量	4 ②の中に①・③とちりめんじゃこを入れて和える。	
A {	白味噌	大さじ2	5 器に盛り、すりごまをかける。
	砂糖	大さじ2	
	酢	大さじ2	

♥ ちょっと豆知識 ♥

サニーレタスには、カルシウムや葉酸、食物繊維が多く含まれます！
ちしゃもみは、香川県の『郷土料理』です☆