



せん切りじゃがいものおかかあえ			
材 料	4人分	作 り 方	
じゃがいも	400g	1 じゃがいもは、細いせん切りにしてサッと水にさらして水けを切る。にんじんは、せん切りにする。	
にんじん	20g		
A {	濃口醤油	2 沸騰したお湯に①を入れ、2～3分茹でてザルにあげ、冷水にとって冷やして水けをしっかりと絞る。	
	砂糖		
	ごま油	3 ボウルにAの材料を入れて混ぜ合わせ、②を加えて和える。	
	削りかつお		

♥ ちょっと豆知識 ♥

冷蔵庫で2～3日保存できる作り置きしシビです。
 じゃがいもに含まれるでんぷんがビタミンCを保護してくれるので、じゃがいもは加熱してもビタミンCの損失が少ない食材です。