

# ひじきとじゃこの鉄骨サラダ 4人分

- ひじき 4g
- しらす干し 20g
- 人参 40g
- きゅうり 100g
- ホルモン缶 20g
- かつお節 4g

- A
- さとう 大さじ 1/2
  - しょうゆ 小さじ 1弱
  - 酢 小さじ 1
  - ごま油 小さじ 1弱



子ども達に大人気の  
ハンサンスー  
拌三絲や中華サラダは

大1 : 小2 : 小3 : 小1 を  
おぼえておけば" とっても便利!!

たまご ハム 春巻 春雨

いろいろ入れて作ってみてね♡

Aの調味料を合わせ  
材料全部を和える。

