



*** 材 料 * 子ども4人分 ***

・めかぶ	40g	・いりごま(白)	5g
・キャベツ	60g	・かつお節	2g
・大根	80g	・醤油(濃口)	15g
・人参	20g		



*** 作 り 方 ***

- ① キャベツ、大根、人参をせん切りにする。
めかぶもせん切りにする。(細めの方が食べやすいです。)
- ② ①を加熱し、冷却する。
- ③ ②、いりごま、かつお節を合わせ、醤油を入れて和える。