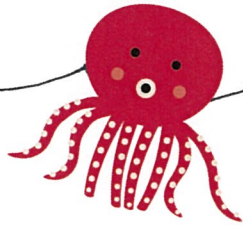
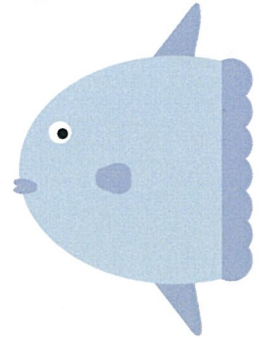




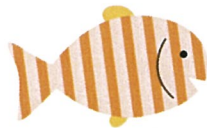
あじのから揚げサラダ 梅わびドレッシング



あじ
大根
きゅうり

梅わびドレッシング

梅干し	1コ
酢	大さじ2
サラダ油	大さじ5
しょうゆ	小さじ2
塩	小さじ1
わび	小さじ1



- ① あじは3枚におろして 薄いそぎ切りにする
- ② 大根 きゅうりは 細めの拍子切りにし 塩をふり 水気をきる
- ③ 梅干しは 果肉をちぎり 他の材料と合わせ ドレッシングを作る
- ④ ①のあじに小麦粉を付け 油で揚げ
②の野菜を加え ドレッシングをあえる



ハツシロ

