

シラスのカリカリサラダ



シラス干し（生干し・釜揚げ）を電子レンジでチン！カリカリの食感がおいしいサラダです。チリメンやカチリなど、硬く干したのならそのままでもOK！塩辛いこともあるので、ドレッシングはお好みで。

🕒 所要時間 10分

🍴 難易度 初級 中級 上級

材料〔2人分〕

シラス干し	20g
レタス	1枚半
トマト	1/2個
カイワレ	1/2パック
豆腐	1/4丁
市販の和風ドレッシング	適宜

下ごしらえ・準備

なし

作り方

- 1 レタス、トマト、カイワレは洗って水気を切り、適当な大きさに切ります。豆腐は2cmの角切りに。サラダボウルに盛って冷蔵庫で冷やします。
- 2 シラス干しは電子レンジで2分加熱して、カリッとさせます。
- 3 2をふりかけて、ドレッシングをかけます。



シラスは、イワシ類（主にカタクチイワシ）の稚魚。イワシのカルシウムを丸ごと食べられて、その吸収を高めるビタミンDもたっぷり。中性脂肪を減らすと言われるDHAやEPAもばっちり摂れます。シラスをたくさん食べて、丈夫な骨とキレイな体に！