

つくってみませんか？

さきいかをたくさん入れればかみかみ度アップ！



<かみかみサラダ>

材料(4人分)

さきいか(2cm位に切る)	…	25g
もやし	…	130g
だいこん(千切り)	…	100g
みずな(2cm)	…	50g
にんじん(千切り)	…	少々
○白いりごm	…	小さじ1
○しょうゆ	…	大さじ1/2
○さとう	…	大さじ1/2
○ごま油	…	小さじ1/2
○酢	…	小さじ2
○洋からし(湯でとく)	…	小さじ1/5(0.3g)

作り方

- ① もやしとにんじんは、ゆでて冷ます。(給食ではだいこん、みずなも加熱しています)
- ② ○の調味料をあわせてドレッシングをつくり、さきいかを入れて混ぜる。
- ③ ②に野菜を入れて和えてできあがり。

