

メニュー名:かみかみサラダ

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
キャベツ	100g (中葉3枚)
きゅうり	50g (中1/3本)
にんじん	25g (約2cm)
セロリー	20g (1/2本)
さきいか	20g
☆塩	少々
☆砂糖	少々
☆油	小さじ1強
☆酢	小さじ1強
☆薄口しょうゆ	大さじ1弱

作り方

- 1.キャベツはざく切り、きゅうりとセロリーは輪切り、人参は干切りにし、さっと茹でて水で冷やし、ザルにあげ水けを切っておく。
- 2.さきいかは食べやすい大きさに切る。
- 3.☆の調味料をよく混ぜ合わせ、野菜とさきいかと和える。

ひとつポイント

和えてからしばらく冷蔵庫に置いておくと、
さきいかも柔らかくなり、味もなじみます。

