

# きゅうしょくレシピ

## ◇かみかみサラダ◇

### 【材料】 (給食だと4人分)

・キャベツ	180 g
・きゅうり	100 g
・にんじん	20 g
・さきいか	20 g
・酢	大さじ1
・塩	小さじ1/5
・こしょう	少々
・サラダ油	小さじ1

### 【作り方】

- ① キャベツは短冊8mm、きゅうりは輪切り、にんじんはせん切りにし、サッとゆでる。
- ② さきいかは2cm程度にカットする。
- ③ 調味料をよく混ぜてドレッシングを作り、材料と和える。

希望献立に登場する定番メニュー！

一番人気のサラダです。

さきいかが野菜となじんでいい味になります。

さきいかは、フライパンで軽く乾煎りしてから使うと、よりかみごたえが増します。

