

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	180g
・きゅうり	100g
・にんじん	20g
・さきいか	20g
・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。

