

かみかみサラダ

<材料4人分>

ソフトさきいか	12g	A	ごま油	0.8g
きゅうり	小1本		食酢	小さじ2
にんじん	中1/6本		濃口醤油	小さじ2/3
ごぼう	1/4本		砂糖	小さじ1
ロースハム	2枚		食塩	0.4g
コーン	40g			
白ごま	小さじ2			

<作り方>

- ①ごぼうは千切りにして水にさらし、あくを抜いておく。
- ②きゅうりは輪切り、にんじんは千切り、ハムは短冊切りにする。
さきいかは食べやすい長さに切る。
- ③にんじんとごぼうは、ゆでてから冷まし、水気を切っておく。
- ④調味料Aを合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑤ドレッシングであえて、ごまをふる。



<ポイント>

- ★かみごたえのある食品をたっぷり使ったサラダです。かめばかむほど、うま味が出てくるので給食でも大人気のサラダです。
- ★「さきいか」からだしや塩分が出るので、調味料は少なめに入れて、調整をしてみてください。