

つくってみませんか ~かめばかむほどおいしい!~

★カミカミサラダ

<材料(4人分)>

ごぼう	50g
しょうゆ	1g (小さじ1/5)
みりん	6g (小さじ1)
砂糖	1.5g (小さじ1/2)
酢	3g (小さじ1/2)
キャベツ	100g
にんじん	40g
さきいか	10g
ごまドレッシング	適量

<作り方>

- ① ごぼうは、細長く切って、カッコ内の調味料で煮て、下味をつける。
- ② キャベツとにんじんは、食べやすく切り、さっとゆでて水で冷やす。(ごぼうにそろえて、せん切りにするのがおすすめ。)
- ③ さきいかも、食べやすい長さに切る。
- ④ ①~③をドレッシングであえる。

♪ごぼう以外の野菜は、大根やきゅうりなどお家にあるものでどうぞ!

♪マヨネーズもおすすめです。さっぱりと食べたい場合は、しょうゆ小さじ1、酢小さじ1、砂糖少々を混ぜたドレッシングであえてもおいしいですよ!

♪材料や分量は、お好みで調整してください。