

かみかみ大根サラダ

* 材 料 * 子ども 4 人分 *

・ さきいか	2 0 g	・ 砂糖	3 g
・ 人参	2 0 g	・ 酢	6 g
・ 大根	8 0 g	・ 濃口醤油	3 g
・ きゅうり	5 0 g	・ ごま油	3 g
・ きざみ昆布	1 g	・ いりごま 白	3 g

* 作 り 方 *



1. さきいかは、ざく切りにして蒸し、冷ます。
2. きゅうりは輪切りにし、湯通しして冷ます。
3. 人参と大根はせん切りにし、丁度良いかたさに茹でて、冷ます。
4. きざみ昆布は水で戻してから、丁度良いかたさに茹でて、冷ます。
5. 砂糖、酢、醤油、ごま油を混ぜ合わせ、調味液を作る。
6. 1～4 の材料と 5 の調味液を合わせ、ごまを入れて和える。