



かみかみ大根サラダ

* 材 料 * 子ども4人分 *

• さきいか	20 g	• 三温糖	2 g
• 人参	20 g	• 酢	5 g
• 大根	80 g	• 濃口醤油	2 g
• きゅうり	1/2本	• ごま油	4 g
• きざみ昆布	0.8 g	• 白いりごま	3 g



* 作 り 方 *

1. さきいかは食べやすい大きさに切り、蒸して冷ましておく。
 2. きゅうりは薄めの輪切り、人参と大根はせん切りにして茹でて冷ます。きざみ昆布は水で戻し、茹でて冷ます。
 3. 三温糖、酢、醤油、ごま油を合わせ、調味液を作る。
 4. 1～3を合わせ、ごまを入れて和える。
- ★ さきいかは電子レンジで加熱しても大丈夫です。