



かみかみサラダ



意外な食材で
歯ごたえ UP!



【材料（2人分）】

・大根	80g
・人参	20g
・きゅうり	40g
・さきイカ	12g
・マヨネーズ	大さじ2弱
・しょうゆ	小さじ1/2
・こしょう	少々

お好みで
すりごま・七味・にんにく
などを加えても◎



【作り方】

- ① 大根・人参・きゅうりは長さ4cmくらいの太めの千切りにする。
- ② さきイカは野菜の長さに合わせて4cmくらいにさく。
- ③ 大根・人参は耐熱皿に入れて分量外の水を少々加え、ラップをかけて500Wの電子レンジで約1分半加熱する（野菜が少ししんなりする程度）。冷めたら水気をふき取っておく。
- ④ マヨネーズ、しょうゆ、こしょうを混ぜ合わせる。
- ⑤ 食べる直前に④と大根・人参・きゅうり・さきイカを和え、出来上がり。

1人分あたり エネルギー 88 kcal 食塩相当量 0.8g