

<かみかみサラダ>

準備するもの：まな板・包丁・ピーラー・鍋・ざる・ボウル・菜箸等

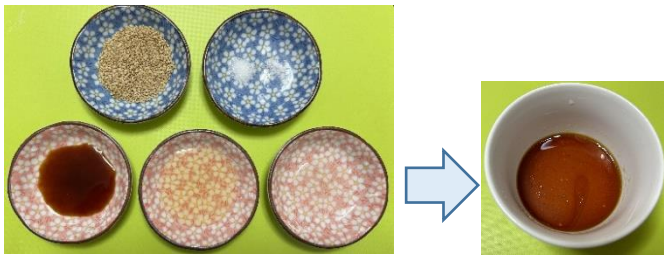
材料 (大人2人、子ども2人分)

| 材 料 | 分 量 | |
|-------|-----------------|--------|
| きゅうり | 60g (小さめ1本) | |
| きゃべつ | 180g (大きめ2枚) | |
| セロリ | 42g (1/3本) | |
| 人参 | 30g (4~5cm) | |
| いかの燻製 | 36g | |
| 白いりごま | 6g (小さじ2) | |
| 調味料 | しょうゆ9g (大さじ1/2) | 混ぜ合わせる |
| | 酢12g (小さじ2強) | |
| | 油3g (小さじ1弱) | |
| | 砂糖少々、塩少々 | |

<野菜など>



<ごま・調味料>



【作り方】

- 1 きゅうりは半月切り、きゃべつは千切り、セロリは筋を取って斜め薄切り、人参は千切り、いかの燻製は食べやすい大きさに切る。



- 2 野菜はさつとゆで、流水にさらし水気をきる。



一つの鍋で硬いものから時間差で入れてゆでるとそれぞれでゆでるより時間と洗い物の手間が省けます！

- 3 いかの燻製は熱湯を通し、やわらかくする。



- 4 ボウルに2、3、ごまを入れ、合わせた調味料を加えて和える。



- 5 盛り付けて、できあがり！

