

《副菜》いかくんサラダ



「いかのくん製」のうま味が、おいしいサラダのドレッシングになります。

▶材料（4人分）

いかのくん製	40g
きゅうり	1本
人参	25g(2cm位)
かぶ(根)	小1個と1/2個
★砂糖	小さじ1/3
★米酢	大さじ1と1/3
★サラダ油	大さじ1
★塩	小さじ1/2

▶作り方

- ① いかのくん製を、1/2～1/3の大きさに切る。
- ② ★の調味料を混ぜ、①を漬けておく。
(漬けておくことで、いかのうま味がドレッシングにいかのうま味が出ます。)
- ③ きゅうり→輪切り、人参→千切り(いちょう切りでも)、かぶ→いちょう切りにする。
- ④ ③をさっとゆでて、水気を切る。
- ⑤ ②と④をあわせて出来上がり。