

いかくんサラダ



おつまみの「いかのくんせい」が入ったサラダです。いかのくんせいの旨味とドレッシングの酸味がよく合いますよ。食べるのは和えたとより、少し馴染ませたくらいがおすすめ。ぜひお試しください！

材料（4人分）

いかのくんせい 	14 g
キャベツ 	3枚
きゅうり 	2/3 本
セロリ 	8 g
【ドレッシング】	少々
米酢	大さじ1
塩・こしょう	適量
砂糖 	少々
サラダ油 	大さじ1
★市販のドレッシングでも大丈夫です。	

黄色の食べ物・・●

赤の食べ物・・● 緑の食べ物・・●

3つの色の食べ物を揃えるように心がけましょう

作方

【準備】

- いかのくんせいは食べやすい大きさに切りましょう。
- キャベツは短冊、きゅうりは千切り、セロリはスライスします。

① 野菜をさっとゆでます。

② ①の野菜といかのくんせい、ドレッシングを混ぜます。