さきいかのかみかみ和え

≪材料≫　きゅうり１本分

さきいか…２０g

もやし…1/6 袋

にんじん…1/4 本

きゅうり…1 本

☆ごま…適量

☆酢…小さじ1

☆砂糖…小さじ1

☆しょうゆ…小さじ 1/2

≪作り方≫

①にんじんは千切りにして加熱

もやしも加熱

きゅうりは千切りにして塩もみする

②☆の調味料を合わせさきいかと

水気を切った①を加え混ぜる

噛めば噛むほどうま味が
引き出されるさきいかを
使ったかみかみメニューです。
酢で和えるのでさっぱりと
したサラダになります。