

人気献立レシピ

かみかみサラダ



【材料】 4人分

さきいか	20g
もやし	100g
大根	80g
水菜	50g
人参	30g
★ごま油	小さじ1/2 小
★米酢	さじ2
★醤油	小さじ1
★砂糖	小さじ1

【作り方】

- ① 大根は短冊切り、水菜はざく切り、人参は千切りにする。さきいかは固い部分を取り除き食べやすい大きさにちぎる。
- ② ★の調味料をよく混ぜる。
- ③ 耐熱皿に野菜を平らに敷いてラップをし 600w のレンジで3分加熱し、粗熱が取れたら水分を切る。
- ④ ③の野菜にさきいかを加え、②のドレッシングで和えて出来上がりです。

【一ロアドバイス】

- さきいかをオーブントースターで軽く焼いてもおいしいですよ。
- 野菜はボイルしても大丈夫です。水分は十分に切ってくださいね。
- 大人にはからしを少し入れると一味違ったおいしさです。

