



かみかみサラダ



《材料4人分》

- ・だいこん…100g
- ・しょうゆ…5g
- ・きゅうり…60g
- ・さとう…2g
- ・にんじん…20g
- ・食酢…8g
- ・さきいか…20g
- ・ごま油…1.6g
- ・白いりごま…2g

《作り方》

1. だいこん・きゅうり・にんじんは千切りにし、さきいかは2~3cmの長さに切ります。
2. 野菜はさっとゆでて冷まします。
3. 調味料を混ぜ、ドレッシングを作っておきます。
4. ゆでた野菜とさきいかにドレッシング、白いりごまをかけて和えれば出来上がり！

☆コツ・ポイント☆

- ・学校給食で人気のメニューです。
- ・さきいかはどんな野菜とも合いますので、キャベツなどさまざまな野菜でお試してください。



★1人分の栄養成分★ エネルギー：34kcal 食塩相当量：0.5g



健康づくり・野菜をもっと食べよう！！

キャンペーン2012

＜宮城県仙南保健所・仙南栄養士会＞