



かみかみサラダ

<材料・・・おとな4人分>

- にんじん・・・35g (中1/3本)
- キャベツ・・・・・・・・140g
- きゅうり・・・・・・100g (中1本)
- セロリ・・・・・・・・・・65g
- さきいか・・・・・・・・・・25g
- サラダ油・・・・・・・・・・小さじ2
- 酢・・・・・・・・・・・・・・小さじ2
- 塩・・・・・・・・・・・・・・ひとつまみ
- こしょう・・・・・・・・・・少々

A

<作り方>

- ① Aを合わせる。
- ② さきいかは食べやすい長さに切り、①の半分と混ぜ合わせておく。
- ③ にんじん、キャベツは千切り、きゅうりとセロリは半月切りにする。
- ④ 切った野菜はさっと茹でて冷やし、水気をきる。
- ⑤ ②・④を①の残り半分で和える。

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	52 kcal
たんぱく質	3.5 g
脂質	2.3 g
塩分	0.7 g

セロリやさきいかを使うことで、咀嚼数が増え、よく噛んでおいしく食べることのできるサラダです。

