

給食レシピ紹介



【かみんこサラダ】

★材料（5人分）

さきいか	30g	・ ・ ・ 食べやすい長さに切る。（手でさく。）
赤酒（料理酒）	3.3g	
水	10g	
キャベツ	75g	・ ・ ・ せん切り
れんこん	60g	・ ・ ・ うすくいちょう切り
にんじん	15g	・ ・ ・ せん切り
いりごま	6g	・ ・ ・ 煎って、軽くするとおいしいです。
マヨネーズ	35g	}
す	2g	

★作り方

- ①さきいかは、食べやすい長さに切る。切ったさきいかを、小鍋に入れて赤酒（料理酒）と水で酒蒸しする。酒蒸ししたさきいかは、冷ましておく。
- ②野菜は切り、茹でて、流水で冷ます。その後、水分をしっかりと取っておくと、おいしく仕上がります。
- ③下ごしらえができた材料とマヨネーズ、酢、ごまを合わせて、出来上がり。

★アレンジいろいろ

- ・かみんこサラダに使う野菜は、旬の野菜で作るといいです。れんこんの代わりに、大根、ごぼうなどに代えるといいですね。
- ・きゅうりを加えると、彩りをも良くなります。
- ・さきいかに味がありますので、調味料は味見をしながら調整してください。

かみごたえのある食べ物

- ・かたいもの
- ・繊維質が多いもの
- ・よくかまないと食べられないもの

