

● 5色野菜とさきいかのカミカミサラダ

栄養成分 1人分

エネルギー	119kcal
たんぱく質	6.6g
カルシウム	47mg
食塩相当量	2.0g



材料 4人分

大根	60g
にんじん	8cm
ごぼう	1/3本
きゅうり	1本
もやし	60g
さきいか	40g

【A】

しょうゆ	大さじ2
酢	大さじ2
砂糖	大さじ1と1/3
ごま油	大さじ1と1/3
白煎りごま	小さじ2

作り方

- 1 大根、にんじん、皮をこそげたごぼうはせん切りにし、ごぼうは軽く水にさらします。きゅうりは斜め薄切りにしてからせん切りにします。さきいかは食べやすい長さに切ります。
- 2 鍋に湯を沸かし、ごぼう、にんじん、大根の順に入れて茹で、ほぼ火が通ったら、もやし、さきいか、きゅうりも加えてさつと茹で、ざるに上げます。水に浸けて冷まし、冷めたら水気を切り、さらに軽く絞ります。
- 3 ボウルにAを入れて混ぜ、②を加えて和えます。

レシピ考案者

東京都文京区小学校栄養士

松丸 奨 先生

ビールのおつまみでおなじみのさきいか。これが実はうま味が凝縮されていて、大人だけで独り占めしておくのにはもったいない食材です。野菜と一緒に和えると、独特の風味とうま味がかむほどにじわ〜っと広がって、後を引くおいしさ! 根菜など苦手の野菜が混ざっていても食べやすく、一箸二箸と口に運ぶうちにかむ力のトレーニングにもなります。さっぱりとした酢じょうゆ味で酒のつまみにも合いますから、家族みんなで楽しめる一品です。