

# かみかみ和え



## ■ 説明

平成27年度学校給食料理教室より

## ■ 材料と分量

<1人分>

- ・きゅうり.....20g
- ・キャベツ.....20g
- ・にんじん.....10g
- ・さきいか.....5g
- ★濃口しょうゆ.....1.6g
- ★酢.....1.6g
- ★砂糖.....0.8g
- ★塩.....0.1g
- ・すりごま.....2g

## ■ 手順

### 1. 下準備

- ①きゅうり：輪切り
- ②キャベツ、にんじん：千切り
- ③さきいか：キッチンバサミで3cmに切る。

### 2. 調理

- ①鍋に湯を沸かし、きゅうり・キャベツ・人参をさっと茹でる。
- ②★をあわせ、ドレッシングを作り、すりごまを加え①及びさきいかと混ぜ合わせる。