

かみかみ和え



さきいかは噛めば噛むほどうま味がでてくるので、子どもたちもよく噛んで食べようと思います
だいこん、にんじんはシャキシャキ感を残すようにさっと茹でると、さらに歯ごたえがアツクします

<材料> 2人分

- ・さきいか…20g
- ・だいこん…6センチ輪切り
- ・きゅうり…1/2本
- ・にんじん…2cm輪切り
- ・ハム…2枚
- ・★酢…小さじ3
- ・★さとう…小さじ4
- ・★うすくちしょうゆ…小さじ1強
- ・★ごま油…少々
- ・いりごま…適量

<作り方>

- ①だいこん、きゅうり、にんじんはそれぞれ太めのせん切りにして、だいこんとにんじんはさっと茹でておく。
- ②ハムはせん切りにしておく。
- ③さきいかは食べやすい大きさにざく切りにしておく。
- ④★の調味料を混ぜ合わせておく。
- ⑤ボウルに水すべての材料を入れて、④の調味料をよく混ぜ合わせる。

だいこんの葉っぱはカルシウムが豊富に含まれているので、捨てないで！じゃことごま油でいためるとおいしいよ～



栄養価成分(1人分)

エネルギー	132kcal
脂質	4.7g
たんぱく質	9.2g
カルシウム	49mg

鉄	0.7mg
ビタミンB1	0.17mg
ビタミンB2	0.05mg
ビタミンC	26mg