



歯ごたえが楽しい！

# さきイカとキャベツのサラダ



## —材料（2人分）—

さきイカ	8g	
キャベツ	100g	
にんじん	中1/2本（50g）	
A {	しょうゆ	小さじ1
	酢	小さじ1
	砂糖	小さじ1
	ごま油	小さじ1/2
	いりごま	小さじ1/2

## —作り方—

1. さきイカは3cmくらいに切る。  
キャベツとにんじんは千切りにしてサツと茹でて水気を絞る。  
（電子レンジ（600W）で2分加熱でもOK）
2. Aの調味料を合わせてよく混ぜる。
3. 1に2を加えて和える。



## 1食分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
50kcal	3.0g	1.5g	7.5g	0.7g