

☆さきいかサラダ☆

《材料》

- 切干大根（水で戻し1cmにカット）…5g
- さきいか（1cmにカット）…5g
- きゅうり（スライス）…10g
- 人参（千切り）…10g
- コーン…8g
- マヨネーズ…8g
- しょうゆ…1g

《作り方》

- ①切干大根・人参は茹で水で冷やす。
- ②きゅうりは塩もみし、湯通しし水で冷やす。
- ③さきいかは湯通しする。
- ④①～③をよく絞り、コーンも入れ、マヨネーズと醤油で味付けする。