



かみかみ和え（４人分）

<材料>

きゅうり １本 にんじん ３cm程度 キャベツ １２０g
ソフトさきするめ １５g
さとう 大さじ１ しょうゆ 小さじ１ 酢 大さじ１
いりごま 小さじ１ 塩 少々

<作り方>

- ① きゅうりは、薄く輪切り、にんじんはいちょう切り、キャベツは１～２cm幅に切る。
- ② 鍋にお湯をわかし、きゅうり、にんじん、キャベツをさっとゆで、冷ます。
- ③ ②の野菜の水気を十分にしぼり、さきするめと調味料で和え、最後にいりごまをふる。