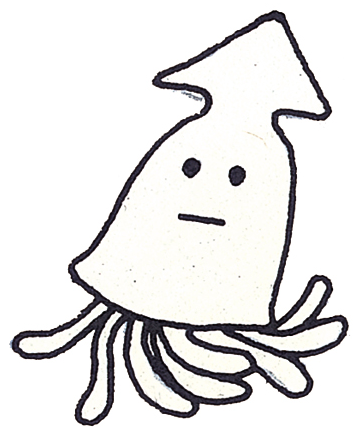
いかくんサラダ

材　料

　きゅうり 2本　　　　　　　酢　　　　　大さじ3

人参　　　　1/3本　　　　　　 油　　　　　大さじ2

　玉ねぎ　　　1/2個　　 Ａ　　 砂糖　　　　大さじ1

　セロリ 1本　　　　　　 塩コショウ 　　少々

　いかくん製　 ３０g　　　　　　 レモン汁 大さじ1

作　り　方

1. きゅうりと人参は千切りにし、玉ねぎとセロリは薄くスライスする。

かるく塩揉みをしておく。

1. いかくん製は２ｃｍくらいにザク切りする。
2. ①の野菜をしぼり、Ａと混ぜる。

セロリが苦手な子どもも、このサラダなら食べられちゃうんですよ♪