

お家で作ってみませんか♪

さきいかの  
味と歯ごたえが決め手！



おかず：和え物

## かみかみサラダ

歯と口の健康のためにはよくかんで食べることが大切！  
子どもたちに人気の「かみかみメニュー」です



### 材 料（4人分）

・だいこん	150g
・きゅうり	60g
・さきいか	20g
・しょうゆ	小さじ2
・食酢	小さじ2
・砂糖	小さじ1
・ごま油	少々
・白いりごま	小さじ1



### 作 り 方

- ① だいこんときゅうりは千切りにする。
- ② さきいかは食べやすい大きさに切る。
- ③ Aの調味料でドレッシングを作る。
- ④ ①②とごまを混ぜ合わせ、ドレッシングで和える。

### 栄養価（1人分）

エネルギー44kcal / たんぱく質3.0g / 脂質1.2g / 塩分0.8g