

ダイニングメニュー

さきいかの旨みが味のポイント

大根とさきいかのサラダ

お客さまから
アイデアを
いただいた
メニューです。



■材料〈4人分〉

- だいこん……………400g
- さきいか……………30g
- かいわれ大根……………1パック
- ◆A マヨネーズ……………30g
- 中華ドレッシング……………30g
- 塩・こしょう……………少々

■作り方…調理時間約15分

- ①だいこんは皮をむき、3~4cm長さの細めの千切りにする。
- ②かいわれ大根は半分の長さに切る。
- ③さきいかはフライパンで軽く焼き(油はひかない)、3cmくらいの長さに切る。
- ④①~③をボウルに入れて合わせ、Aで和え、塩・こしょうで味を調える。



食べる直前に和える方がおいしいです。時間がたってから食べる場合はだいこんを塩もみして、しぼって使ってください。さきいかはお好みで増量してください。

食事バランスガイド

1人あたり: 106 kcal

