

スタッフの一押しレシピ No. 4

2022. 1. 31
中東遠総合医療センター
栄養室

カミカミサラダ



材料 (2人分)

きゅうり	80g	(A)	酢	5g (小さじ1)
大根	40g		砂糖	3g (小さじ1)
人参	20g		しょうゆ	3g (小さじ1/2)
さきいか	15g		ごま油	3g (小さじ1)
			白すりごま	2g (小さじ1)

作り方

- ①きゅうり、大根、人参を千切りにする
- ②大根、人参を茹でて水気を切る
- ③(A)を混ぜ合わせる
- ④ボウルに手で細かく割いたさきいか、きゅうり、②を合わせ、(A)を入れて和える
- ⑤30分程度置いて味をなじませる
- ⑥器に盛り付けて完成



栄養価 (1人分)

エネルギー	58 kcal
たんぱく質	4.2 g
脂質	2.3 g
炭水化物	5.9 g
食塩	0.7 g



スタッフの一押しポイント



さきいかが入ったサラダ、珍しい組み合わせですが意外と合います。給食スタッフに好評のメニューです！作ってすぐよりも、少し置いてから食べると全体の味がなじんで美味しいです。