

今月の応募献立

(6月分)

献立名	いかのあえもの
	

材料名 (1人分)	いかリング 10g	濃口しょうゆ 1.5g
	きゅうり 5g	さとう 1g
	キャベツ 10g	酢 0.5g
	にんじん 5g	ごま油 少々

作り方 (レシピ)	① きゅうりは輪切り、キャベツ、にんじんは千切りにする。 ② いかリングを茹でて、冷ます。 ③ 野菜はそれぞれさっと茹でて、冷ます。 ④ 調味料を合わせ、冷ましておいたいかと野菜を和える。
--------------	---

献立の特長	いかの白と、きゅうり、キャベツの緑色で、さわやかな彩りです。 甘酸っぱい味つけで、暑い夏にも、さっぱり食べられます。 いかの代わりに、えびやサーモン、野菜にはたまねぎやパプリカなどでアレンジしても、おいしいですよ。
-------	---