

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)	<table><tr><td>いかリング</td><td>.....10g</td><td>濃口しょうゆ</td><td>.....1.5g</td></tr><tr><td>きゅうり</td><td>.....5g</td><td>さとう</td><td>.....1g</td></tr><tr><td>キャベツ</td><td>.....10g</td><td>酢</td><td>.....0.5g</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>.....5g</td><td>ごま油</td><td>.....少々</td></tr></table>		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
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)	<ol style="list-style-type: none">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	<p>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。</p> <p>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。</p>																	