

## 海と山のさっぱり、かみかみサラダ



### 作り方

- ① さきいかは、5cmくらいに切り食べやすくさく。
- ② 人参は短冊切り、きゅうりは輪切り、キャベツはざく切り、トマトは角切りにする。
- ③ 人参、キャベツはサッと茹で、かたくしぼっておく。
- ④ <A>でドレッシングを作り、①・②・③・ちりめんを全て加え、なじませる。  
(塩・こしょう・しょうゆは味見をしてから加減する)

### 材料(4人分)

人参	1本
きゅうり	2本
さきいか	40g
ちりめん	40g
トマト	大2個
キャベツ	1/4個

### <A>

油	大さじ3
トマト酢	大さじ3
砂糖	大さじ3
塩、こしょう	少々
しょうゆ	少々

噛みごたえのある「さきいか」をさっぱりした「城川産のトマト酢」を使ったドレッシングで和えました。野菜の切り方、大きさを変えることで、もっと噛みごたえが出ます。和えてから、すぐに食べても、しばらく味をなじませても美味しいです。暑い時には冷やしてさっぱりと、涼しい時には、箸やすめに。簡単で、体が元気になる一品です！

