

～いかの短冊和えのレシピ～

材料	切り方など	1人分(g)	〇人分	＜参考＞		
				調味料	小さじ 1	大さじ 1
にんじん	太め千切り	8				
もやし		30				
きゅうり	小口切り	8				
いかくん製	3cm	5				
酒		1				
塩		0.3				
砂糖		0.3				
酢		1.5				
しょうゆ		1.5				
サラダ油		1.5				
白いりごま		1				
				調味料	小さじ 1	大さじ 1
				精製塩	6g	18g
				あら塩	5g	15g
				上白糖	3g	9g
				三温糖	3g	9g
				グラニュー糖	4g	12g
				醤油	6g	18g
				みそ	6g	18g
				酒・酢	5g	15g
				油	4g	12g
				片栗粉	3g	9g
				ウスターソース	6g	18g
				トマトチャップ	5g	15g
				マヨネーズ	4g	12g

エネルギー:42kcal たんぱく質:2.5g 脂質:2.1g 食塩相当量:0.7g ※分量は、可食部の重量です。
野菜のへたや卵の殻は含みません。

＜作り方＞

- 1 野菜はカットして固いものから順にゆでる。水気をしっかりしぼる。
- 2 いかくん製は、細かくほぐしておく。
- 3 調味料は合わせてよく混ぜる（少しレンジで温めるとよい）。
- 4 よく冷やしておく。食べる直前に全体を和える。

※大量調理のレシピを1人分で換算しています。水分量など、ご家庭で適宜調節してください。



噛みごたえのある「いかくん製」を使ったかみかみメニューです。よく噛んで食べましょう。