

さきいかのかみかみ和え

○材料（4人分）

・さきいか	12g
・きゅうり	1/2本（48g）
・大根	3cm（80g）
・にんじん	1/4本（52g）
・ハム	1.5枚（20g）
A	
・酢	大さじ1（15g）
・砂糖	小さじ2（6g）
・うすくちしょうゆ	小さじ1（6g）
・ごま油	少々
・いりごま	小さじ2/3（2g）

さきいかにより噛み応えのある和え物なので、自然と噛む力のトレーニングにもなります。

噛めば噛むほどさきいかからうま味が出てくるため、苦手な野菜が混ざっていても食べやすい一品です。

○作り方

- ①さきいかをキッチンバサミで3cmに切る。
Aをあわせドレッシングを作り、さきいかをつけておく。
- ②きゅうりを輪切りにする。
大根、にんじん、ハムを千切りにする。
- ③鍋に湯を沸かし、きゅうり、大根、にんじんをさっと茹でる。
- ④すべての材料をあえる。

※家庭用にアレンジしています。



いい歯の日（11月8日）に合わせて提供しました。

- 麦ごはん
- 蓮根のはさみ揚げ
- さきいかのかみかみ和え
- ほうれん草のすまし汁
- 牛乳

