

「おいしい寮めし」

著者 福本健一 監修



今週のおすすめレシピ

現サンベルクス陸上部管理栄養士

中華くらげといかの和え物

今晚のおつまみにどうですか！？



材料

中華くらげ	1pc
冷凍ロールいか	100g
きゅうり	3本
セロリ	1本
ゴマ油	大さじ1
たかの爪	適宜

作り方

1. イカは短冊切りにしてさっと茹でる。
きゅうり、セロリの茎は薄切りまたは千切りにする。
2. ボウルにすべての材料をいれて和え、器にもりつけて完成。

ポイント

この中華くらげは味付きで塩分が多いので、すべて和えたときに味が濃い場合はさらにほかの具材を増やして調整してください。