

8×10サラダ

大町市

平林 明依



材 料

<4人分> ・いかくんせい…30g ・たこ…30g ・セロリ…20g
・エリンギ…20g ・にんじん…20g ・きゅうり…50g
・キャベツ…100g ・さとう…小さじ1/2 ・酢…小さじ1
・しょうゆ…小さじ1 ・塩…ひとつまみ

作り方

- ①いかのくんせい・たこは食べやすい大きさに切る
セロリ・エリンギ…スライス
きゅうり …輪切り
にんじん …短冊切り
キャベツ …細切り
- ②にんじん・キャベツ・エリンギは軽くゆでる(1分30~2分位)
- ③ボウルに調味料をまぜて、1.2を加える
味がなじむように、30分以上冷蔵庫でねかす

工夫 した点

- ・8×10とは、噛み応えのあるタコとイカを使ったこと (タコ足8本、いか足10本の意味です)
そして、8×10=80で、80歳まで歯を大切によく噛んで食べるサラダ
- ・歯ごたえが残るように茹でる時間を短くしてあります
- ・噛み応えのある食材をいろんな形に切って味付けしたこと