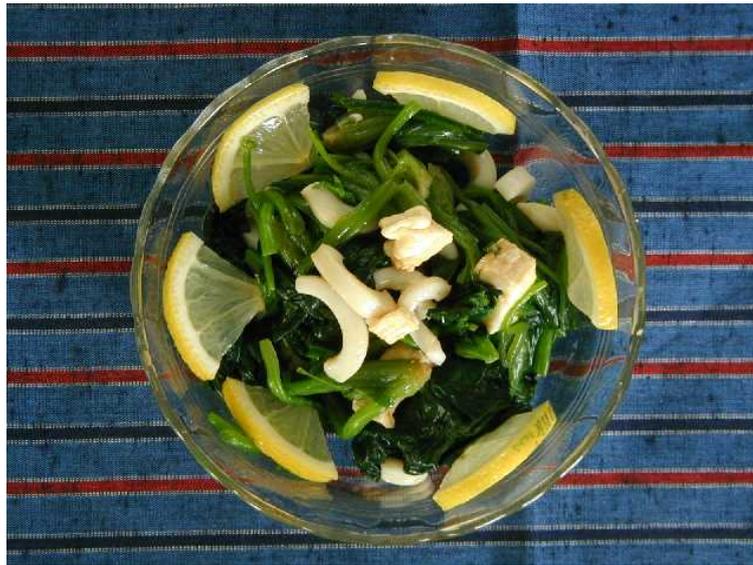


13. ほうれん草とイカの和風サラダ



材 料 (4 人 分)	ほうれん草	160g
	イカ	1ハイ
	カマンベールチーズ	50g
	削りカツオ	4g
	醤油	大さじ2
	練りからし	少々

- 作
り
方
- (1) ほうれん草は茹でて3cmに切る。
 - (2) イカは皮をむき、2cmの短冊に切り、さっと湯にくぐらせる。
 - (3) チーズはサイコロに切る。
 - (4) ほうれん草・イカ・チーズ・削りカツオ・醤油・練りからしを加えて混ぜ合わせる。

一
口
メ
モ