

筍とカニカマのデリ風サラダ



ー材料

タケノコ（水煮）	150 g
カニカマ	5本(約150 g)
キュウリ	1本(約120 g)
キャベツ 水	150 g
＜マリネ液＞ 酢	
オリーブオイル	大さじ4
塩	大さじ4
	大さじ3
醤油	大さじ1
	小さじ1/2～1
砂糖	小さじ1
にんにくみじん切り	1片分
こしょう	お好みで

ー作り方

- ① タケノコ・キュウリを細切りにする
キャベツはキュウリの長さに合わせて1～2cm幅にカットする
- ② タケノコ水煮は耐熱皿に入れ、電子レンジで500Wー1分加熱して塩をして冷ます。
キュウリ・キャベツはそれぞれ塩もみをして水を切っておく。
- ③ マリネ液を作る
小さな手鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ火をかけ、薄く色づいて香りが出てきたら、用意をしておいた氷水になべ底を当てて冷やす。
冷めたら残りの材料を入れよく攪拌する。
- ④ ②と③を合わせてできあがり！