

## ♡ 白菜といかのサラダ



食物繊維:6.5g カロリー:165kcal

### 材料(2人分)

白菜…150g (4枚)  
大根…80g (2.5cm)  
塩…小さじ1/2  
イカ(刺身用)…100g  
干し柿…40g (2個)  
えのき茸…50g (1/2袋)  
万能ねぎ…10g (2本)

### [調味料]

塩…小さじ1/3  
米酢…大さじ2  
白ワイン…大さじ2  
グラニュー糖…大さじ1  
たかのつめ…1本

### 作り方

- 1 白菜と大根は千切りにした後、塩でよく揉んで10分ほど置き、しっかり水分を絞る。
- 2 イカはさっと茹で、えのき茸は石づきを取りさっと茹でる。
- 3 干し柿は千切りに、万能ねぎは3cmの長さに切る。
- 4 鍋に調味料を入れて加熱し、冷ましておく。
- 5 ボウルにすべての材料を入れて、混ぜ合わせます。