



★にんじんとタラコのサラダ★

〈材料〉3～4人前

人参…3本 きゅうり…1本

タラコ…2腹

マヨネーズ…80g 塩…少々



〈作り方〉

- ① タラコを茹で、中まで火が通ったことを確認する
- ② フードプロセッサーでタラコをパラパラにする
- ③ 人参を千切り、きゅうりを縦半分にし斜めに切る
- ④ 人参をお好みの硬さに茹でる
- ⑤ 野菜、タラコを調味料で和える
- ⑥ 味見をして完成♪

