



GREECE  
ギリシャ

セルリーの効能にプラスして、  
色々な素材を生かした  
アイデアサラダを食卓に。



# イカとセルリーの シャキッとサラダ

セルリーの効能には、強壯作用・利尿作用・鎮静作用などがありますが、  
血液をサラサラにして血栓を作りにくくする作用があります。



総カロリー  
**413kcal**  
1人分

## 材料(2人分)

セルリー	1・1/2本
キュウリ	1/2本
カイワレ大根	1/3パック
イカ	100g
焼き豚	100g
(ドレッシング)	
しょうゆ	大さじ1・1/2
酢	大さじ2
砂糖	大さじ1・1/2
ラー油	少々
ごま油	小さじ1

## ●作り方

- ①セルリーはすじを取り、斜め切りにする。
- ②キュウリは縦半分に切ってから斜め切りに、カイワレは根を落とし、半分に切る。
- ③イカは、斜めに包丁を当て、1cmの切れ目を入れる。半分に切ってから、  
切れ目に直角に1cmに切る。熱湯でさっとゆで、ザルにあげて冷ます。
- ④焼き豚は5mm幅に切る。
- ⑤ボウルにドレッシングの材料を合わせ、①②③④をあえる。

**タキイ** タキイ種苗株式会社

〒600-8686 京都市下京区梅小路  
振替口座 京都01080-0-5000番  
TEL (075) 365-0123 (大代表)