かんたん レシピ紹介

★ 寿いか de コールスロー

酢いかが
サラダに
大変身！

＜材料＞

- **寿いか**（はまなす亭）
- **レタス** または **キャベツ**
- **昔たまごマヨネーズ**（館ヶ森アーク牧場）
- **塩、酢、ブラックペッパー　少々**

＜作り方＞

1. レタスを千切りにして、軽く塩もみする。
2. 1がしんなりしたら、軽く水気をしぼり、寿いかと混ぜる。
3. マヨネーズを加え、塩で味をととのえて完成！
   ★お好みで、酢、ブラックペッパーを入れても good！

Natural Essay
ナチュラル・エッセイ
natural-essay.jp
http://facebook.com/naturalessay/