

# ディノケールと きゃろふくのごま和え



材料(2人分)

kewpie 

ディノケール (カーボロネロ)	5枚
きゃろふく(にんじん)	1/4本
ちくわ	1/2個
キューピー 深煎りごまドレッシング	適量

## 作り方(調理時間10分)

- 1 きゃろふく(にんじん)は拍子切り、ディノケール(カーボロネロ)を1cm幅に切り、さつと茹で水にさらし水気をきる。
- 2 ちくわは縦半分に切り、さらに5mm幅に切る。
- 3 1、2をボールに合わせキューピー深煎りごまドレッシングで和える。



ディノケール



きゃろふく

