

健康応援 レシピ

R8 january

エネルギー
61 kcal

塩分相当量
0.6 g

※1人あたりの栄養素量

切り干し大根とカニカマの ぽん酢和え



材料(4人分)

切り干し大根	40 g
かにかまぼこ	4本
かいわれ大根	60 g
きゅうり	80 g
ポン酢しょうゆ	大さじ1 小さじ1
オリーブオイル	小さじ2

栄養士メモ

切り干し大根はカリウム、カルシウム、
食物繊維などが生の大根と比べて
多いのが特徴です。
保存もきくので家にストックして
おくと便利です♪



作り方

所要時間 10分

- ① 切り干し大根はもみ洗いし、食べやすい長さに切る。
- ② かにかまぼこをほぐし、きゅうりは千切りにする。
- ③ かいわれ大根は種の部分を切り落とし、長さを半分に切る。
- ④ ポン酢とオリーブオイルをボウルに入れて混ぜ合わせ、すべての材料を和える。

