

☆ かんぴょうのゴマ酢和え

《 材 料 》	分量(2人分)
かんぴょう(乾)	8g
カニ風味かまぼこ	15g (2本)
にんじん	10g
きゅうり	40g (1/2本)
☆調味料	
すりごま	大さじ1
酢	大さじ1
さとう	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
塩	ひとつまみ

* 作り方①、⑥の塩は分量外

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
1人分	57 kcal	2.3g	1.7g	8.5g	0.8g

《 作り方 》

- ① かんぴょうは塩でもんだ後、塩をよく洗い流し、水につけて戻す。
- ② ①を歯ごたえが残る程度にゆで(10分位)、ざるに上げて冷ましたら3~4cmに切る。
- ③ カニ風味かまぼこは手でほぐす。
- ④ にんじんは洗って皮をむき長さ3~4cmのせん切りにする。
- ⑤ きゅうりは3~4cmのせん切りにする。
- ⑥ ボールに③、④を入れ塩少量をふりかけ、かるくもむ。
- ⑦ Aの調味料を混ぜ合わせ、絞ったにんじん、きゅうり、かんぴょうとカニかまぼこをあえて器に盛る。