

切干大根とカニカマのサラダ

point

夜に仕込んでおけば、朝に食べられます。



材 料 (4人分)

切干大根 1袋 (28g)

きゅうり 1本

人参 30g

カニカマ 30g

A [ポン酢 大さじ1
ごま油 大さじ1
炒りごま 大さじ1

【作り方】 一人分 エネルギー 73kcal

- ① 切干大根は水でさっと洗う。
 - ② きゅうり、人参は千切りにする。カニカマはほぐす。
 - ③ ポリ袋に①、②、Aを入れてよくもむ。
 - ④ 冷蔵庫で6時間以上漬ける。盛り付けてごまをかける。
- ※カニカマの代わりに市販のサラダチキンでも美味しいです。