

冬定番☆時短レシピ

大根とカニカマの酢の物



カニカマはリンと塩分が多いのですが、1束でこの量なら安心です。

材料

【2人分】

- 大根……………80g
- きゅうり……………1/5本(20g)
- 食塩……………ひとつまみ(0.5g)
- カニカマ……………2束(20g)
- ★ 酢……………大さじ1(15ml)
- さとう……………小さじ1(3g)



このレシピでの「塩ひとつまみ」とは……

親指と人差し指で塩約0.5gです。

栄養価(1人分)

エネルギー	25kcal
たんぱく質	1.5g
塩分	0.4g
カリウム	120mg
リン	19mg

作り方

- (1) 大根ときゅうりは細線に切り、30分以上浸水したのち、塩もみをし、30分おく。
- (2) しっかり水気を絞り、ほぐしたカニカマと和える。
- (3) (2)に★の調味料を加え、さっと混ぜたら完成です。