

大根とカニカマのさっぱり和え

〈材料〉 2人分

大根 150g

カニカマ 40g

かいわれ大根 10g

ゆずの皮 3g

A

ゆずの果汁	小さじ 1
マヨネーズ	大さじ 1
ヨーグルト(無糖)	小さじ 1



〈作り方〉

- ① 大根は長さ4cmの細切りにする。ゆずの皮は千切りにする。カニカマは手でほぐす。
- ② かいわれ大根は根元を切り落とし、半分に切る。
- ③ ボウルにAを入れ混ぜ合わせる。
- ④ ①とかいわれ大根(少量残しておく)を加え和える。
- ⑤ 器に盛り、かいわれ大根を散らす。

ヘルスメイトからのコメント

水っぽくならないよう、和える前に大根の水気をペーパータオルなどでよくふき取ってください。

1人分

エネルギー 79kcal

たんぱく質 3.0g

脂質 4.9g

食塩相当量 0.5g

高根沢町ホームページで他のレシピやヘルスメイトの活動もご覧いただけます



※食改さんとは？

正式な名称は食生活改善推進員といいます。健康づくりや食について学び、地域で食を通じたボランティア活動を行っています★活動に興味のある方は保健センターまでご連絡ください。

