

大根とかにかまの和え物



栄養価(1人分)

エネルギー 40kcal、たんぱく質 3.7g

脂質 0.2g、食塩相当量 1.0g

材料(2人分)

| | |
|----------|------|
| 大根 | 150g |
| 水菜 | 25g |
| かにかま | 50g |
| 鶏ガラスープの素 | 1g |
| 食塩 | 0.4g |

作り方

1. 根は皮をむき、5cm長さのせん切りに切り、食塩(分量外)を少々振って水分がでてくるまでおく。
水菜は4cm長さに切り、かにかまは、裂いてほぐしておく。
2. ボールに水けを切った大根と水菜、カニカマを入れて混ぜ合わせ、鶏がらスープの素と食塩を加えて味をつける。

作成:神奈川県立保健福祉大学 地域貢献研究センター

〒238-8522 横須賀市平成町 1-10-1

TEL:046-828-2742 mail:gu-tiiki@kuhs.ac.jp



栄養
情報