

なんたん♪
かんたん♪

やさしい料理
カードNo. 101

切り干し大根とカニかまぼこのポン酢和え



レシピ動画はこちら



材料 (2人分)

切り干し大根・・・ 約1/2袋(20g)
かにかまぼこ・・・ 2本(14g)
かいわれ大根・・・ 約1/2パック(30g)
きゅうり・・・・・・ 約1/3本(40g)
ポン酢・・・・・・・・・ 小さじ2(12g)
オリーブオイル・・・ 小さじ1(4g)



作り方

- ①切り干し大根はもみ洗いし、食べやすい長さに切る。
- ②かにかまぼこは大きめにほぐし、きゅうりは千切りにする。
- ③かいわれ大根は、種の部分を切り落とし、長さを半分に切る。
- ④ポン酢、オリーブオイルをボールに入れ混ぜ合わせ、全ての食材を和えれば完成。

POINT

・かいわれ大根は、食べる直前に混ぜ合わせるほうがよりおいしくいただけます。

・切り干し大根の水戻しが不要なため、たった10分で作れる時短野菜レシピです。

1人分の

野菜量 **75g**

エネルギー **61kcal**

食塩相当量 **0.6g**

なんたん・かんたん♪
やさしい料理
を作って

バランスのよい食事を目指そう



Q. バランスのよい食事とは？

A. 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事のこと

主菜

魚、肉、卵、
大豆製品など
(血や筋肉、
骨や歯のもとになる)



副菜

野菜、海藻、
きのこなど
(体の調子を整える)

主食

ごはんやパン、
麺類など
(エネルギー源になる)



加えて1日1回
取りたい食品
牛乳・乳製品
果物

南丹地域は、
小鉢約1.5皿分(110g)の
野菜が足りていません!

目標値
(350g)

不足分
110g

摂取量
240g



令和4年府民栄養・健康調査

持病により、カリウム制限が必要な方は、
主治医の指示に従ってください。

なんたん・
かんたん・
やさしいレシピ



1皿
プラス!