

おうち de 満点!! プラス1メニューレシピ

かにかまサラダ

<材料> 1人分



レタス	1枚 (60g)
きゅうり	1/5本 (20g)
スイートコーン (缶詰)	大さじ2 (20g)
ミニトマト	2個 (20g)
かに風味かまぼこ	1本強 (20g)
和風ドレッシング	大さじ2/3 (10g)



<作り方>

- ① レタスは手でちぎる。きゅうりは3mm厚さの輪切りに、スイートコーンは水けを切っておく、ミニトマトはヘタをとってくし形に切る。
- ② かに風味かまぼこは手でさいておく。
- ③ 器に①②を盛り、和風ドレッシングをかける。

<ポイント>

- ・ レタスやきゅうりに含まれるβ-カロテンは、抗酸化作用があります。
- ・ きゅうりに多く含まれるカリウムは、利尿作用があります。
- ・ レタスは手でちぎると、切り口の変色を防ぐことができます。
- ・ かに風味かまぼこで、手軽にたんぱく質がアップします。
ハムやチーズに変えても楽しめます。

<栄養価>

【エネルギー 70kcal】 【たんぱく質 3.9g】 【脂質 2.1g】
【炭水化物 9.6g】 【食塩相当量 0.9g】

10分位でつくれるよ!
火を使わず、簡単だよ。

