

いつもの
料理を
おいしく減塩！

『カニカマサラダ』

レシピ提供:三愛幼稚園・こども園
1人分: 24kcal 食塩相当量0.4g



【材料(4人分)】

- | | |
|-----------------|------------|
| ・キャベツ | 240g(1/4玉) |
| ・いんげん | 40g |
| ・カニカマ | 32g |
| ・青じそ | 3~4枚 |
| ・ノンオイル青じそドレッシング | 小さじ2 |

【作り方】

(※提供いただいたレシピを試作し、少しアレンジしています。)

- ① キャベツ、青じそは千切り、いんげんは筋を取り、斜め切りにする。カニカマはほぐしておく。
- ② いんげんを茹で、少しやわらかくなったらキャベツを入れさっと茹でる。粗熱がとれたら水気を切ってボウルに入れる。
- ③ ②にカニカマ、青じそを加え、ノンオイル青じそドレッシングで和える。



レシピ提供:三愛幼稚園・こども園
試作協力:鶴見区食生活改善推進員協議会
荻田東校区 山田さん(左)、安藤さん(右)

【減塩ポイント】

- ・青じその風味で美味しく減塩！
- ・カニカマを入れることで風味良く、彩りも良いです。

