



× 磐田市
健康増進課

えのきのさっぱり 中華風サラダ



【材料4人前】 調理時間 約15分

えのき 1/2袋 パプリカ(オレンジ) 1/2個
きゅうり 1本 かに風味かまぼこ 3本

★(調味料)

いりごま	小さじ1	しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1	ごま油	小さじ1
お酢	大さじ1		

1人分 48kcal / 塩分 0.7g

【作り方】

1. えのきは石づきをとり1/2の長さに切り、パプリカはえのきの長さに合わせて細切りにする。
2. 1を器に入れ、ラップをかけて電子レンジ(500W)で2分ほど加熱し、水気を絞る。
3. きゅうりは斜めのスライスにしてから、細切りにして、水気を絞る。
4. ★の調味料をボウルに合わせる。
5. かに風味かまぼこを細く裂き、2、3とともに4へ入れる。
6. 全体を和えて、器に盛って出来上がり♪