

胡瓜とえのきのわさびマヨ和え

材 料		分 量 (4人分)	
胡瓜		中2本	
えのき		大1袋	
カニかま		60g	
マヨネーズ		大さじ4	
めんつゆ(2倍)	A	小さじ2	
わさび(チューブ)		小さじ1	
すりごま		小さじ2	

エネルギー	132kcal
たんぱく質	4.2g
塩分	0.8g

☆作り方☆

- ① 胡瓜は千切りにし、少量の塩をまぶして5分後に水気を絞る。
カニかまはさいて、同じくらいの長さに切る。えのきは根元を切り半分に切ってほぐしたら、耐熱容器に入れてラップをしレンジ600w 2分30秒ほど加熱をして、ザルにあげる。
- ② えのきの粗熱がとれたら、水気を絞りボウルに入れ、①の胡瓜とカニかまも加える。
- ③ Aの調味料を合わせて②を和える。器に盛り付けたら、すりごまをかける。

＊最後にすりごまをかけることで、香りが引き立ちます♪

ポイント

子どもさんには、わさび抜きで作ってください。
彩りに人参や大葉を加えてもキレイです。
野菜は、旬の野菜を使ってアレンジしてください。
カニかまの代わりに、竹輪の千切りやハムでも
おいしくできます。

