

## 簡単！野菜レシピ 29



# 大根と昆布のきのこ和え

<材料>	< 4人分 >
きざみ昆布（乾燥）	15g
大根	1 / 5本（200g）
かにかまぼこ	4本
なめたけ（瓶詰）	大さじ4（60g）



### <作り方>

- ① 刻み昆布を1～2分水に浸し、さっとゆでる。
- ② 大根はせん切りにする。かにかまぼこは手で裂く。
- ③ ①②となめたけを和える。

### <メモ>

・乾物を買ったら、古くならないように使い切りましょう。きざみ昆布は、煮物に入れたり、キッチンばさみで短く切ってご飯に炊き込んでも食べられます。

### <1人分 栄養価 >

エネルギー	33kcal
たんぱく質	2.8g
脂質	0.2g
食塩相当量	1.4g



「ヘルスマイト（食生活改善推進員）」のおすすめレシピです。

千葉市美浜保健福祉センター健康課