

火を使わず混ぜるだけ!

エネルギー 255Kcal 塩分 2.1g

かにかまと めかぶのサラダそば



蒸し暑くて食欲がわかない、キッチンで火の前に立ちたくない…
そんなときにオススメの一品がコレ!

めかぶの喉ごしと、酢の酸味で食欲増進。高たんぱく低脂肪のかにかまで元気をチャージ!



らくらくポイント

材料を混ぜるだけなので、蒸し暑い日に火の前に立つ必要なし。おまけに包丁いらずなので簡単です。
手ごろな食材ばかりなので節約にも!



ヘルシーポイント

コンビニなどでも手軽に手に入るめかぶは、汗で失いがちな、鉄分やカルシウムの補強にピッタリ。
かにかまは、高たんぱく低脂肪でヘルシー。お好みで温泉卵をのせると、たんぱく質アップ!

材料 (1人分)

ゆでそば 1玉(150g)

※冷凍のそばやうどんを、袋の表示どおりに解凍して使用してもよい

かにかま 6本(45g)(手で粗くほぐす)

貝割れ菜 1/2パック(15g)(はさみで根本を切り落とす)

A

めかぶ(市販・味つき) 小2パック(80g)

しょうが(すりおろし・チューブ) 小さじ1(約2cm分)

酢 小さじ2

※計量スプーンがない場合は、ペットボトルのキャップが便利。
メーカー等にもよりますが、目安はキャップ2杯で大さじ1、
キャップ1杯弱(スクリュー線の上まで)で小さじ1です。

つくり方

1. ゆでそばは、袋の表示どおりに電子レンジにかけ、流水で冷ましてざるに上げて、水けを切る。
(加熱不要なタイプは、流水にさらしてざるで水けを切る)
2. 器にAを入れて混ぜる。
3. ゆでそば、かにかま、貝割れ菜を加えて混ぜる。

レシピ監修: 村田裕子(料理研究家・管理栄養士)



動画公開中! チャンネル登録と
公式LINEの友だち登録をお願いします



動画



公式LINE



全国健康保険協会 神奈川支部
協会けんぽ

