

さっぱり爽やか! 風味豊かな和え物

カニカマとかぶの味噌レモン和え



※写真はイメージです。

材料(3~4人分)

かに風味かまぼこ・・・80g
かぶ・・・2個(200g)
塩・・・・・・・・・・少々
セロリ・・・・・・・・1/2本
セロリの葉・・・・・・・・少々

A
味噌・・・・・・・・大さじ1
レモン汁・・・大さじ1
砂糖・・・・・・・・大さじ1
おろしにんにく
・・・・・・・・小さじ1/2

- 1 かぶは5mm厚さのくし切りにする。
塩をふり、10分ほど置いて絞り水気を切る。
- 2 セロリは筋を取り斜め薄切り、葉は適当な大きさにちぎる。
かに風味かまぼこはひと口大に切る。
- 3 ボウルにAを混ぜ合わせ1、2を加えて和える。

ココが
POINT!



マミーマートヘルシーコンシェルジュ
管理栄養士考案!

時間が経つと水分が出て味がぼやけるので、食べる直前で和えるのがおすすめです。

お好みで刻んだナッツを加えても◎