



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



あじまるみ大根をまるごと楽しもう!
あじまるみ大根とカニカマのさっぱり和え



葉に近い上部の
青い部分は
甘味があるため
生食、サラダに
おすすめ

一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
28kcal	1.0g	約15分

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

あじまるみ大根…………… 150g
かいわれ大根…………… 1/2パック
カニ風味かまぼこ…………… 3本
塩…………… 少々
A ぽん酢…………… 大さじ2
ごま油…………… 小さじ1

■作り方

- ①あじまるみ大根を千切りにし塩をふり、5分程度置いたら水気をしぼる
- ②かいわれ大根は半分の長さに切り、カニ風味かまぼこはほぐす
- ③Aを合わせる
- ④①、②をボウルに入れて和える
- ⑤器に盛り⑤をかける



スマイル
memo

塩でしんなりさせることにより非加熱でも柔らかく食べやすい食感に!
かいわれ大根のピリッと感が苦手な方は入れなくても美味しくお召上がりいただけます

cooking memo