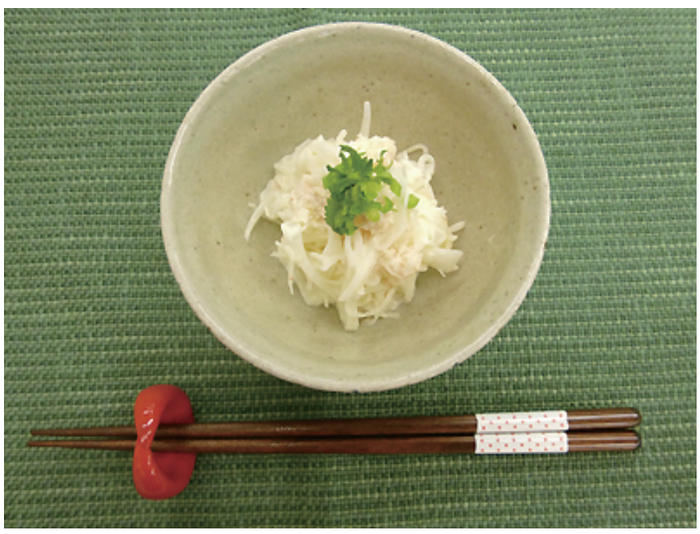
Recipe

ハピベジ
ぶんきょう Happy Vegetable 大作戦

大根カニサラダ



材料（4 人分）

大根	300g
塩	少々
カニ缶	1 缶 (80g)
マヨネーズ	大さじ 4
うまみ調味料	適量

《1 人分の栄養価》
エネルギー 129kcal　塩分 1.4g

作り方

1　大根は洗って皮をむき、せん切りにする。（軽く塩をまぶしてしばらく置き、水気を絞る。）

2　カニ缶 (汁ごと使う)、マヨネーズ、うま味調味料を混ぜ、大根を和える。

Cooking Point

カニ缶は、「ずわい」より「たらば」の方が断然おいしいです。

大根は塩もみ（分量記載外）し、軽くしぼってから和えると水っぽい仕上がりになりません。