

# かんぴょうときゅういの ごま和え

No.23

かんぴょうの食感を  
楽しめる一品を  
ご紹介します。



## POINT

すりごまとゆずレッシングで風味がアップ！減塩でも美味しく食べれます。

## 材料(1人分)

かんぴょう	4g
濃口しょうゆ	1g
無塩だし汁	適量
きゅうり	35g
かにかま	5g
すりごま	1g
ゆずドレッシング	5g

## 作り方

- ①かんぴょうを水で戻し、しょうゆとだし汁で煮る。
- ②かんぴょうを食べやすい大きさに切る。きゅうりは縦半分に切って、斜め薄切りにする。かにかまは小さくほぐす。
- ③すりごま、ゆずドレッシング、②を混ぜ合わせて完成。

## 栄養量

エネルギー36kcal

たんぱく質1.0g カリウム159mg リン27mg 食塩0.3g