

かんぴょうときゅうりのごま和え

材料(2人分)

かんぴょう(ゆで)………40g
(乾燥では 8g に相当)
濃口しょうゆ……………2g
水……………適量
きゅうり……………70g
かに風味かまぼこ……………10g
すりごま……………2g
ゆずドレッシング……………10g



1人分の栄養価

エネルギー……………52kcal
たんぱく質……………1.0g
カリウム……………121mg
リン……………28mg
食塩相当量……………0.6g

作りかた

1. かんぴょうはきれいに洗って、水に 10 分間くらいつけて戻す。
2. 1 を 3 cmくらいの食べやすい大きさに切る。
3. 鍋に水(かんぴょうが浸るくらいの量)としょうゆを入れ火にかけ、沸騰したら 2 のかんぴょうを入れ 10 分程度軟らかくなるまで煮る。その後、ザルに上げる。
4. きゅうりは縦半分に切ってから、2 mmくらいの薄切りにする。
5. かに風味かまぼこをほぐす。
6. 食べる直前に、かんぴょう、きゅうり、かに風味かまぼこ、すりごま、ゆずドレッシングを混ぜ合わせる。

ポイント

- かんぴょうの食感が楽しめる一品です。かんぴょうの厚さによって煮る時間を調整してください。
- すりごまの香ばしさと、ゆずドレッシングの爽やかさで薄味でも美味しく食べられます。
- かんぴょうの代わりに、切干大根やもやし、高野豆腐、ツナや鶏ささみをほぐしたものでも大丈夫です。
- ゆずドレッシングは、ゆず果汁 5g とゆず皮 0.3g、オリーブ油 3g、濃口しょうゆ 3g、砂糖1g で作ることができます。
- ゆずがない場合は、かぼすやすだち、オレンジなどの柑橘類で代用でき、違った風味を楽しむことができます。