

カニカマサラダ



ただのマヨネーズ味のサラダにみえる
かもしれませんが、実は隠し味にすし
酢が入っているので、甘みがあって野菜
がおいしく食べられちゃいます♪
いつものマヨネーズ味に飽きてしまっ
たときに試してみてください

<材料>2人分

- きゅうり…1本
- 食塩…少々
- カットわかめ…6g
- かにかま…6本
- ★すし酢…小さじ2
- ★マヨネーズ…小さじ2

<作り方>

- ①きゅうりは輪切りにして塩もみをしておく。
- ②カットわかめは水に戻し、かにかまは食べやすいようにほぐしておく。
- ③ボウルに①、②、★の調味料を入れてよく混ぜ合わせたら完成です♪

お酢の酸味は唾液の分泌を促します。
唾液量が増えると、消化吸収がよくな
るという効果も期待できます。
1歳代は酸味がまだまだ苦手なので、
マヨネーズで酸味をまるやかにした
このレシピは酢の物デビューにもお
すすめです!



栄養価成分(1人分)

エネルギー	45kcal
脂質	5.0g
たんぱく質	3.6g
カルシウム	64mg

鉄	0.4mg
ビタミンB1	0.02mg
ビタミンB2	0.02mg
ビタミンC	8mg