

登米の恵み 野菜ししぴ

旬の大根の栄養をまるごと味わう！シャキシャキ食感がおいしい



「せん切り大根とカニカマのサラダ」

材料(4人分)

・大根	300g(1/3本)	★マヨネーズ	大さじ1
・にんじん	50g(1/3本)	★ポン酢しょうゆ	大さじ1/2
・食塩	少々	★すりごま	大さじ2
・カットわかめ(乾燥)	3g	★鶏ガラスープの素	小さじ1/3
・カニ風味かまぼこ	4本	・削り節	少々

作り方

- ① 大根とにんじんは輪切りにしてからせん切りにして、ビニール袋に入れて塩をもみ込んでおく。水分が出てきたら、水気をしぼる。わかめは水戻しをして水気をしぼり、野菜と合わせておく。
- ② ①に、カニ風味かまぼこをほぐして加え、★の調味料と和える。
- ③ 器に盛りつけて、削り節を飾る。

《ひとくちメモ》

- ◆生野菜で旬の栄養を余すことなくとることができます。袋の中で和えれば、洗い物が少なく時短に♪
- ◆カニカマで手軽にたんぱく質をプラス！マヨネーズ+ポン酢で味にメリハリがつき、さっぱり美味しく食べられます。

1人前の栄養素

エネルギー:79kcal 食塩相当量:0.9g カリウム:255mg

登米市食生活改善推進員協議会

令和8年2月発行



登米市ホームページ

