



かんたん おいしい

アッピーレシピ

副 中華くらげの いろどい和え

材料(2人分)



- 大根・・・・・・・・・・50g
- 人参・・・・・・・・・・13g (1/12本)
- きゅうり・・・・・・・・1/2本
- 味付け中華くらげ
(市販)・・・・・・・・1/2パック(60g)

【調理レベル】☆☆☆

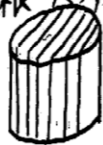
1人分のエネルギー 22キロカロリー

食塩相当量 0.5g

【作り方】

① 大根、人参、きゅうりは、せん切りにする。

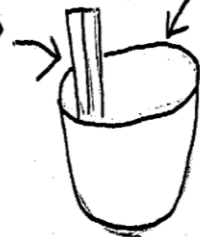
大根・人参



きゅうり



② 混ぜて、味をなじませる。



大根、人参、きゅうり

大根をおいしく食べよう

●水分が多い頭の部分は、サラダや和え物などにするのに最適♪

●柔らかい真ん中部分は、おでんや煮物に♪

●一番辛いおしり部分は、火を通してあげると辛味が和らぎます。味噌汁・炒め物などに。

