

# 人参と かにかまのサラダ



- ① にんじんはピーラーで5cmの長さの薄切りにする。キャベツは細切りにする。
- ② 耐熱容器に①を広げてラップを被せ、電子レンジで2～3分加熱する。または熱湯で茹でる。
- ③ ボウルにカニカマをほぐして入れ、②とマヨネーズ、マスタードで和える。
- ④ 器に盛り、パセリを飾る。  
※パセリを刻み、和えても良い。

材料

4  
人分

にんじん	160g	マヨネーズ	小さじ2
キャベツ	40g	粒マスタード	小さじ2
カニカマ	60g	パセリ	適量

1人分の栄養価

エネルギー：50kcal  
野菜量：50g  
食塩相当量：0.5g