

☆料理名 そうめんうりのサラダ

●材料(4人分)

そうめんうり	120g
きゅうり	1本(100g)
人参	40g
かにかまぼこ	20g
ゴマ	小さじ1
A [マヨネーズ	大さじ2
しょうゆ	大さじ2/3

春 (夏) 秋 冬

●作り方

- ① そうめんうりは4cmの輪切りにし、種とワタをくり抜き、鍋にそうめんうりと水(うりがかぶる位)を入れ、沸騰して10~12分程茹でる。
- ② 茹であがったら冷水で冷やし、鍋の中でほぐし、水気を絞る。
- ③ きゅうり、人参は千切りにし、茹でて冷水で冷やす。しっかりと水気を切る。かにかまぼこはほぐしておく。
- ④ ②、③、ゴマをボールに入れ、Aで味付けをする。



ポイント

そうめんうりを茹ですぎないようにすると、シャキシャキした食感が残りおいしいです♪

(1人分) エネルギー68kcal/たんぱく質 1.7g/脂質 4.9g/塩分 0.6g