

じゃがいもとにんじんカニカマのサラダ

副菜

◆ 栄養成分 1人分 【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

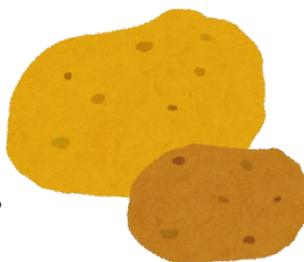
エネルギー	77kcal	たんぱく質	2.9g	脂質	3.2g
炭水化物	12.1g	食塩相当量	1.1g		



◆ 選び方

芽が出ていなく、持った時に重量感があるもので、傷がなくなめらかで、しなびていないものを選びましょう。

じゃがいも



◆ 『じゃがいも』の栄養成分 1個 約200g当たり

【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー	102kcal
たんぱく質	3.6g
脂質	0.2g
炭水化物	31.8g

◆ 旬 【からだにうれしい野菜の便利帳 高橋書店 2013年より】

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

じゃがいもとにんじんカニカマのサラダ

◆ 材料 2人分

じゃがいも	100g
にんじん	30g
カニカマ	2本
たまねぎ	1/8個
★オリーブ油	大さじ1/2
★酢	大さじ1
★塩	小さじ1/4
★砂糖	小さじ1/4
★こしょう	少々

◆ 作り方

1. じゃがいもは千切りにして水にさらし、水気を切る。にんじんは千切りにする。
2. 1を耐熱容器に入れ、電子レンジ（600W/1分半～2分）で加熱する。
3. 玉ねぎはすりおろし、★と混ぜる。
4. 1に割いたカニカマ、2，3を加えて和える。

じゃがいもとにんじんの食感が少しシャキシャキと残る加熱時間です。お好みで加熱時間を追加してください。

私たちは、正しく、バランスのとれた食生活を自分(家族)、知人、市民の方々に伝えている食育推進リーダーです。生活習慣病予防の観点から、地域に密着した健全な食生活の普及啓発活動（料理講座や市との協働事業など）を実施しています。ご興味のある方は、下記の発行元までお問合せください。

