カニカマと
切り干し大根の南蛮酢

材料（2 人分）

カニカマボコ	4 本
薄力粉	15g
水	15g
玉ねぎ	20g
切り干し大根	10g
人参	10g
ピーマン	10g
干し椎茸	1 枚
【南蛮酢】	
みりん	30g
酢	20g
醤油	15g
砂糖	10g
胡麻油	10g
椎茸の戻し汁	5g
豆板醤	少々

＜準備＞

干し椎茸はひたひたの水で戻しておく。切り干し大根はさっと洗って水を替え、5 分戻して水を切り、長ければ 3cm 幅に切っておく。野菜はすべて千切りにする。

① 南蛮酢の材料に干し椎茸を加え、大きめの耐熱ボウルに入れレンジで加熱し、ひと煮立ちさせる。熱いうちに野菜を加えて混ぜ、落としラップをして漬け込む。10 分以上おく。

② フライパンに油を 5mm 厚ほど入れて加熱する。小麦粉を水で溶いて、カニカマをくぐらせ中火で焼く。こんがりサクッとしたら、ペーパーなどで油を切っておく。

③ 器に①を等分し、上に②を盛り付ける。

（エネルギー192kcal／たんぱく質 2.7g／脂質 8.3g／炭水化物 21.2g／塩分 1.0g）

レシピ企画　管理栄養士:小金澤衣里氏