

長芋の酢の物

1人分の栄養価 エネルギー56kcal たんぱく質 2.1g 食塩相当量 0.7g 食物繊維 1.0g



冬の保存野菜長芋。とろろが定番ですが、少し食感を残して酢の物でさっぱりとした
だくのもいいものです。子供にも好評で、また作ってとリクエストされます。

材料 4人分

長芋	200 g
玉ねぎ	80 g
きゅうり	80 g
カニカマ	20 g
A	味つけ酢 大さじ1・1/3
	塩 小さじ1/5

作り方

- 1 長芋は皮をむき、スライサーで細めのせん切り（刺身のツマ程度の細さ）にする。
- 2 玉ねぎは薄くスライスして、水から煮る。沸騰したらザルにあけ、水をかけて冷ます。きゅうりは、斜めにスライスしてからせん切りにする。
- 3 カニカマは、ほぐしておく。
- 4 ボウルに1、2、3、を入れAで和える。