

かんぴょうサラダ

材料 (1人分正味量 単位 g)

	かんぴょう	2
	レモン	0.1
	ボンレスハム	8
	きゅうり	20
	にんじん	12
A	マヨネーズ	7
	しょうゆ	1
	酢	1.2
	こしょう	0.05
	ぶどう酒(白)	0.5

作り方

かんぴょうは水でもどして短冊に切り、やわらかくゆでて、レモン汁をふっておく。

ハムは短冊に切り、きゅうりは輪切り、にんじんはいちょう切りにしてゆでておく。

Aを合わせて、をあえる。

一口メモ

栃木県特産のかんぴょうを使った料理で、郷土の味を大切にするという意味から取り入れています。かんぴょうをしっかりとし、柔らかくゆでて使います。

栄養価(1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg R E	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
76	2.2	5.9	15	0.3	100	0.16	0.03	7	0.5