

【 副菜・冷 】 シブイと枝豆のエスニック風サラダ



材料（ 1 人分 ）

	シブイ（冬瓜）	40g
	枝豆（冷凍）	10g
	かにかま	10g
	カット切り干し大根	3g
A	スィートチリソース	5g
	レモン果汁	4g
	ナンプラー	3.5g
	砂糖	2g

《 作り方 》

- ① シブイは洗い皮をむき、1 cm幅、4 cm長さほどの短冊切りにする。沸騰した湯で約 1 分茹でてザルに上げ、ペーパーで水気をとる。
- ② 切り干し大根は約 15 分水で戻す。かにかまはさく。枝豆は流水解凍する。
- ③ ボウルに具材と A を入れて混ぜ合わせ、冷蔵庫で約 15 分冷やす。器に盛りつけたら完成。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
	58kcal	1.8g	0.7g	8.8g	1.3g



～ワンポイント～

- ・シブイの淡泊な味を活かして、エスニック風の味つけに
- ・赤色のかにかまや食感のある枝豆を組み合わせ、色どりも多彩に食感も楽しめる 1 品
- ・切り干し大根で食物繊維を摂取し、食べごたえもアップ
- ・調理方法は、茹でたシブイに他の材料と調味料を合わせるだけ、手間がかからず簡単