かんぴょうサラダ

栃木県特産のかんぴょうを使った料理で、簡単に郷土の味が楽しめます。

＜材料（４人分）＞

かんぴょう　　　　　　 　８ ｇ

キャベツ　 　　　　　 　２ 枚

ボンレスハム　　　　　　 ２ 枚

　　粒とうもろこし　　 　　大さじ２

　　ごまドレッシング　　　　大さじ４



＜作り方＞

1. かんぴょうは水で戻して短冊に切り、やわらかく茹でて

おく。

1. ハムは短冊に切り、キャベツは２㎝くらいのざく切りに

して茹でておく。

1. 全ての材料と、ドレッシングを入れ、混ぜ合わせて出来

上がり。

* きゅうり、ちりめんじゃこ、チーズを入れても美味しく出

来ます。

【１人分の栄養価】

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| エネルギー（㎉） | たんぱく質（ｇ） | 脂質（ｇ） | 塩分（ｇ） |
| ６８ | １.８ | ４.８ | ０.３ |