



○ 使用製品      ハンディブロスかつお

○ 栄養成分表示(1人前)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
41 kcal	1.6 g	0.1 g	8.6 g	0.7 g

この表示値は、目安です。

## ○ 材料 (1人前=67.3g)

- きゅうり      20g
- カニカマ      10g
- わかめ      5g
- 春雨(乾)      3g

### 【調味料】

- 水      13.5g
- 穀物酢      9g
- 砂糖      4g
- **ハンディブロスかつお**      **1.5g**
- 薄口醤油      1g
- 塩      0.3g

## ○ 作り方

- ① きゅうりは板ずりし輪切りにする。カニカマはほぐし、わかめは食べやすい大きさに切る。春雨は下茹でし、水気を切っておく。
- ② 【調味料】を合わせておく。
- ③ ①・②を和える。
- ④ ③を冷蔵庫にて冷やして味をなじませる。

