

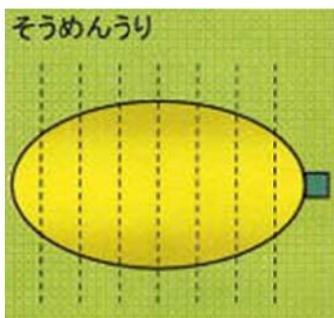


【材料】(4人分)

そうめんうり	1/2 個
人参	4 cm
きゅうり	1/2 本
かに風味かまぼこ	2 本
マヨネーズ	適宜
塩	少々

【作り方】

①そうめんうりは、3 cm程度の輪切りにし、竹串が刺さるまで茹でる。



水にとってほぐす。水分を固く絞る。

②人参は千切りにし、さっと茹でる。

③きゅうりも千切りにし、軽く塩を振ってしんなりしたら絞る。

④①～③の材料と、かに風味かまぼこはほぐして、マヨネーズで和える。