



かんてんクック

お好み焼き風寒天サラダ

ダイエット中でも気にせず食べられる♪

材料

【3人分】

かんてんクック・・・1袋（4g）

キャベツ・・・2枚

万能ネギ・・・2本

ホタテ缶・・・小1缶

カニカマ・・・3本

桜エビ・・・2つまみ

だし汁・・・250ml

塩・・・少々

紅しょうが・・・少々

マヨネーズ、ソース・・・各適量

かつおぶし・・・少々

作り方

- （1）キャベツは太めの千切りにし、ラップに包み電子レンジ（600w）で2分加熱します。
- （2）万能ネギは小口切りにし、ホタテは汁気を切ってほぐし、カニカマは2cmの長さに切ります。
- （3）セルクル型にラップを敷き、キャベツ、ホタテ、カニカマ、万能ネギ、桜エビを入れます。
- （4）鍋にだし汁と「かんてんクック」を入れて火にかけ、かき混ぜながら約2分間沸騰させて煮溶かします。
- （5）火を止め、塩を加えて混ぜ合わせ、（3）に流し入れます。紅しょうがをあしらい、冷やし固めます。
- （6）型から抜き、マヨネーズ、ソースをかけ、かつおぶしをふりかけます。

※お好みで青のりをかけてお召し上がりください。