



「酸っぱい」が代謝をサポート

【かに身と玉ねぎのバルサミコ風味】 1人分 38kcal 塩分 0.8g

特製のバルサミコソースが
かにのうま味を引き出します



■材料 (4人分)

●玉ねぎ…大1個 ●かにの身…100~150g ●きくらげ…2枚(3g) ●生糸寒天…10g

A ●バルサミコ酢(または黒酢)…大さじ2 ●りんご酢…大さじ1 ●オリーブオイル…大さじ1 ●塩…少々 ●しょうゆ…大さじ1/2 ●粗びき黒こしょう…少々

■作り方

1. 玉ねぎは薄切りにしてじゅうぶん水にさらし、水気をしっかり取る。かにの身はほぐす。
2. きくらげは、水で戻して石づきを取り除き、食べやすい大きさに切る。糸寒天は15分程水につけて戻し、4~5cm長さに切る。
3. Aを合わせてドレッシングを作る。
4. (1)、(2)、貝割菜を合わせて器に盛り、(3)のドレッシングをかける。