

<にらとカニかまのドレッシング和え>



○材料

にら・・・1束

カニかま・・・1/2袋 (50g)

市販のドレッシング



○作り方

にらはザク切りにして茹で流水で冷まし、水気を切る。

カニかまを手でほぐしニラとドレッシングで和える。



財団法人 健康・生きがい開発財団

【URL】 <http://www.ikigai-zaidan.or.jp> 【mail】 info@ikigai-zaidan.or.jp