

 あと1品すぐできる！

きゅうりともやし 和え物



副菜



きゅうり

調理時間



10分

1人あたりの野菜量



50g

アレルギー物質(28品目)



材料(2人分)

きゅうり	1/2本 (50g)	
もやし	1/4袋 (50g)	
A	ごま油	大さじ1/2
	酢	大さじ1/2
	砂糖	小さじ1
	白いりごま	小さじ1
	塩	少々
こしょう	少々	

作り方

- ① きゅうりは細切りにする。
もやしは熱湯でさっと茹でて、冷水にとり、しっかり水気を絞る。
- ② ボウルにAと①を入れて混ぜ、味を見て塩、こしょうで味を整える。
- ③ 器に盛り、白いりごまをかける。

ポイント

水気をしっかり絞ることで、少ない調味料でもしっかりした味付けに。



1人分の栄養素量

エネルギー	たんぱく質	食物繊維	食塩相当量
34 kcal	0.9 g	0.7 g	0.2 g

レシピ提供：東近江市健康推進員協議会