



あと1品すぐできる！

# きゅうりの 甘酢サラダ



夏

副菜



きゅうり



2017/12/20

調理時間



10分

1人あたりの野菜量



100g

アレルギー物質(28品目)



豚



大豆

## 材料(2人分)

きゅうり 1本(100g)  
 塩 少々  
 もやし 1/2袋(100g)  
 ハム 1枚(10g)  
 A [ しょうゆ 小さじ1  
 酢 小さじ1  
 砂糖 小さじ1  
 ごま油 小さじ1  
 黒こしょう 少々

## 作り方

- ① きゅうりは3mm幅の細切りにし、塩もみして水気を絞る。もやしはさっと茹で、粗熱をとり、水気を絞る。
- ② ハムは3mm幅に切る。
- ③ ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、きゅうりともやし、ハムを加えて和える。

## ポイント

しっかり水気を絞ることで、水っぽくならず、少ない調味料でもしっかり味がつきます。



## 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
51 kcal	2.4 g	2.8 g	0.7 g

レシピ提供：東近江市健康推進員協議会