

 あと1品すぐできる！

きゅうりの生姜和え



調理時間



10分

1人あたりの野菜量



70g

アレルギー物質(28品目)



大豆



ごま

副菜



きゅうり

材料(2人分)

きゅうり 1本(100g)
ミニトマト 4個(40g)
生姜 1/2かけ(4g)
大葉 1枚

A {
ポン酢しょうゆ 大さじ1
ごま油 小さじ1
白いりごま 小さじ1

作り方

- ① きゅうりは乱切りにする。ミニトマトは半分に切る。
生姜はすりおろし、大葉は千切りにする。
- ② ボウルに生姜とAを入れ、きゅうりとトマトを加え混ぜる。
- ③ 器に盛り、大葉をのせる。

ポイント

生姜と大葉の他、ポン酢しょうゆの柑橘の香りで、減塩できます。



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
43 kcal	1.3 g	1.1 g	0.6 g

レシピ提供：東近江市健康推進員協議会