



この1品で1食分の野菜がとれる！

冬瓜のさっぱり サラダ



副菜



冬瓜



調理時間



15分

1人あたりの野菜量



120g

アレルギー物質(28品目)



材料(2人分)

冬瓜 140g
きゅうり 1/2本 (50g)
A [ポン酢しょうゆ大さじ1
レモン汁 小さじ1/2
かつお節 1パック
トマト 1/4個 (50g)

作り方

- ① 冬瓜は皮を剥き、5mm厚さのいちよう切りにする。茹でて、粗熱を取り、水気を絞っておく。きゅうりは輪切りにする。トマトはくし形に切る。
- ② ボウルにAを合わせ、冬瓜ときゅうりを加えて和える。
- ③ 器に盛り、かつお節を乗せ、トマトを添える。

ポイント

冬瓜の加熱は、600Wの電子レンジ5分間でも代用できます(機種により、加熱時間は異なります)。



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
29 kcal	1.9 g	1.5 g	0.7 g

レシピ提供：東近江市健康推進員協議会