



野菜+30g!

きゅうりとめかぶの 生姜風味



副菜



調理時間



10分

1人あたりの野菜量



30g

アレルギー物質(28品目)

なし

材料(2人分)

- きゅうり 1/2本(60g)
- 塩 少々
- 生姜 1/4かけ
- 味付けめかぶ 1/2パック

作り方

- ① きゅうりは薄い輪切りにして、塩を振ってもみ、水気を絞る。生姜は千切りにする。
- ② ①と味付けめかぶを入れ、よく混ぜる。

ポイント

いつもの味付けめかぶに野菜をプラス!
味付けもずくに変えても◎



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
12 kcal	0.5 g	0.8 g	0.4 g

レシピ提供：東近江市健康推進員協議会