

たたききゅうり昆布和え



【材料】 1人分

きゅうり 小1本 (100g)
塩昆布 大さじ1 (5g)
ごま油 少々

ひとこと

新鮮なきゅうりが手に入ったら、作ってみましょう。ごま油を加えることで香りもよく、歯ざわりもよいです。

【作り方】

- ①ビニール袋にきゅうりと塩昆布を入れ、袋の外から麺棒などでたたき、きゅうりを食べやすい大きさに割る。
- ②①の袋のまま10分ほど味をなじませた後、水分を除きごま油で和えて器に盛る。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
38	1.8	14	1.8	0.9



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

