

きゅうりの簡単和えもの



分量（4人分）

きゅうり 小さめ2本（150g程度）

塩昆布 小さじ2（10g程度）

白ごま 大さじ1（10g）



エネルギー	22kcal
たんぱく質	1.3g
脂質	1.3g
食物繊維	1.0g
塩分	0.5g
	(1人分)

作り方

① きゅうりはうす切りにする

② 器に①のきゅうりと塩昆布を入れて混ぜ、しばらく置いておく

③ 食べる前に白ごまをさっと混ぜる

※ お好みでしょうが等を加えると、風味が変わって楽しめます！