

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）



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！

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）