

きゅうりと トマトのさっぱりあえ

1人分野菜量



1皿分



材料・下準備(3人分)

- ❖ きゅうり 1本(100g)
 ぼん酢しょうゆ 大さじ1
 砂糖 大さじ1/2
 ごま油 大さじ1/2
- ❖ トマト 小1個(120g) : 角切り

Point

きゅうりは包丁で切らず、たたくことで味のなじみが良くなります。

作り方

- ① きゅうりを袋に入れて、すりこぎでたたいて食べやすい大きさにする。
- ② ①に調味料を入れて軽くもみ、トマトを加えて味をなじませる。

冷蔵庫でしっかり冷やすと、さらにおいしくいただけます。

1人分

エネルギー	食物繊維	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
40kcal	0.8g	0.5g	162mg	11mg

