

きゅうりの昆布和え



【栄養価（1人分）】

エネルギー：	22kcal
たんぱく質：	0.9g
脂 質：	1.0g
炭水化物：	2.8g
食塩相当量：	0.4g

【材料（4人分）】

きゅうり	200g
酢	小さじ1(5g)
砂糖	小さじ1(3g)
塩昆布	6g
ごま油	小さじ1(4g)

【下準備】

○きゅうり・・・太めの半月切り

【作り方】

- ① きゅうりは電子レンジ(500w)で2～3分加熱する。
- ② 冷めたら水気を絞り、酢・砂糖・塩昆布で和え、冷蔵庫で冷やす。
- ③ ごま油を加え混ぜ、器で盛る。

きゅうりを大量消費できる料理です。

塩もみせず、加熱によりしんなりさせることで減塩になります。

塩昆布とごま油のみで味付けをしても美味しいです。