

# きゅうりとトマトのサラダ



【栄養価(大人1人分)】

エネルギー：32kcal  
たんぱく質：0.5g  
脂 質：1.1g  
炭水化物：5.2g  
食塩相当量：0g

【栄養価(こども1人分)】

エネルギー：12kcal  
たんぱく質：0.2g  
脂 質：0.4g  
炭水化物：2.0g  
食塩相当量：0g

【材料(大人2人・こども2人分)】

きゅうり	90g
トマト	75g
A	酢 小さじ2弱(9g)
	砂糖 小さじ2強(8g)
	ごま油 小さじ1弱(3g)

【下準備】

OAを合わせておく

【作り方】

- ① きゅうりは輪切りにし、さっと茹で、流水で冷まし、水気をしぼる。
- ② トマトは湯むきし、さいの目に切る。
- ③ きゅうりとトマトをAで和える。

きゅうりは茹ですぎないようにし、シャキッとした食感を残しましょう。  
トマトの皮が気にならないようなら、湯むきは不要です。  
ごま油の風味で、塩を入れなくてもおいしく食べられます。