



福田保育園

塩

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

他のレシピは
こちらから



【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。