

◆きゅうりのスタミナ和え

野菜量 80g (1人分)

栄養価 ~1人分~

エネルギー 36kcal

たんぱく質 1.7g

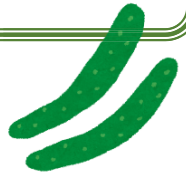
脂質 0.9g

炭水化物 5.4g

食塩 1.4g



忙しい朝でも、
サッと作れるお手軽レシピ。



材料 ~2人分~

きゅうり	160g (1.5本)
しょうゆ	18g (大さじ1)
穀物酢	5g (小さじ1)
みりん	6g (小さじ1)
レモン果汁	5g (小さじ1)
ごま油	1g
おろしにんにく	2g
ごま	ふたつまみ

作り方

1. きゅうりを板ずりした後、3~5mm程度に薄切りにする。
2. ビニール袋に、きゅうりと調味料、レモン果汁、ごま油、おろしにんにく、ごまを入れてもみ、10分間冷蔵庫に入れる。
3. ビニール袋から出し、水分をしぼった後に、盛り付ける。