

キッチンGAMA



市販のもずく酢で

☆食改さんおススメ・簡単野菜レシピ☆

簡単！きゅうりの酢の物

旬の味
レシピ(夏)



【材料】2人分

きゅうり	1本(100g)
ミニトマト	3個
もずく酢	1パック(80g)

【作り方】

- ① きゅうりは小さめの乱切り、ミニトマトは1/2にカットしてボウルに入れる。
- ② ①にもずく酢を入れて混ぜる。
- ③ 器に盛り付けて完成。

【管理栄養士のワンポイント】

「野菜が足りないな」という時にパパッと作れる1品です。
きゅうりやミニトマト以外にも、スライスした玉ねぎやオクラ、ミョウガを入れてもさっぱりと食べられておすすめです♪

【1人当たりの栄養価】

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	塩分
36 kcal	1.1 g	20 mg	0.4 mg	0.8 g



蒲都市保健センター
TEL0533-67-1151
蒲都市健康化政策全庁的推進プロジェクト
蒲都市健康づくり食生活改善協議会

