

きゅうりとわかめの酢味噌和え

〈材料／2人分〉

きゅうり……………1本(100g)
乾燥カットわかめ……………2g
ミニトマト……………2個(30g)
A 味噌……………大さじ1/2(9g)
砂糖……………大さじ1/2(4.5g)
酢……………大さじ1/2(7.5g)
ごま油……………小さじ1(4g)



〈作り方〉

- ①きゅうりは1～2mmの厚さの小口切りにする。カットわかめは、湯に2～3分つけてもどし、水気をきる。ミニトマトはくし切りにする。
- ②Aを混ぜ合わせ酢味噌ドレッシングを作り、①と和える。



〈メモ〉

- ・お子さんも食べやすいレシピです。
- ・ゆでたささみ、ツナを加えてもよいです。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 50kcal たんぱく質 1.2g 脂質 2.3g 炭水化物 5.1g 食塩相当量 0.6g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索

