

# キュウリの甘酢サラダ

【材料 作りやすい分量】

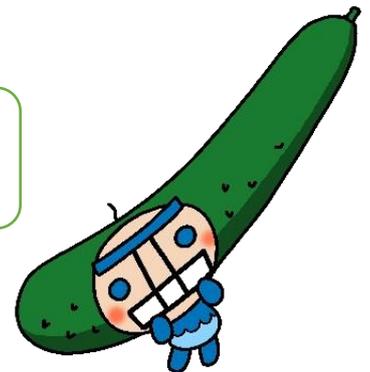
キュウリ	2本
A	
すりごま	小さじ2
酢	大さじ3
砂糖	大さじ2
しょうゆ	小さじ1
塩	ふたつまみ
ゴマ油	少々



## 【作り方】

- ① キュウリはピーラーでところどころ皮をむき、ひと口大の乱切りにする。
- ② ボウルにAを混ぜ合わせ、①を加え冷蔵庫で冷やす。

\*時短で簡単にできるレシピです。  
作り置きして、冷やして食べると美味しいです。



## ★1人分の栄養価★

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
キュウリの甘酢サラダ (1/8食分)	18	0.5	0.4	16	0.4	0.4