



きゅうりの梅しそ和え



少ない工程で簡単！

材料：1人分

きゅうり	50g(1本)
しその葉	1g(1枚)
梅干し	7g(小1個)
しょうゆ	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
いりごま	適量

作り方

- ① しそを千切りに、梅干しは種を取って細かく刻む。
- ② 袋にきゅうりを入れめん棒などでたたく。
- ③ 袋に残りの全ての材料を入れて揉み込む。



1人分

エネルギー	38kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	2.4g
炭水化物	4.0g
食塩相当量	1.7g