

# きゅうりとなめこのみぞれ和え

副菜



<1人分の栄養価>

- ・エネルギー:27kcal
- ・たんぱく質:0.7g
- ・脂質:0.0g
- ・炭水化物:5.5g
- ・食塩相当量:0.2

野菜量  
76g

食品名	分量(4人分)	下準備	作り方
きゅうり(中)	1本(100g)	1cmのさいの目切り	① なめこをさっとゆでて、流水で冷ましておき、水気をきる。 ② 大根おろしに酢、砂糖、しょうゆを混ぜ、①、きゅうりを混ぜ合わせる。 ③ ②にしそをのせる。
なめこ	1袋(100g)		
大根	1/6本(200g)	皮をむき、すりおろして水気をきる	
酢	大さじ2		
砂糖	大さじ1		
しょうゆ	小さじ1		
しそ	4枚	せん切り	

## ☆ポイント☆

大根おろしを酢と砂糖で味付けをしているので、さっぱり食べることができ、減塩にもなります。季節の野菜を取り入れながら、ぜひ食べてみてください。

