

# 簡単！野菜レシピ 1



## たたきキュウリの塩昆布和え

<材料>	<2人分>
キュウリ	1本
生姜	少々
みょうが	1 / 3個
細切り塩昆布	1つまみ



### <作り方>

- ① キュウリはヘタを取り、すりこぎ棒やビン等で全体をたたき、食べやすい大きさに切る。みょうがは縦に薄切りにする。生姜は千切りにする。
- ② ポリ袋に①と塩昆布を入れて軽くもんで、口を結び5分程度おく。

### <メモ>

- ・塩の昆布味のうま味と塩分で味付け不要です。
- ・保存容器やビニール袋に作り置きしておくとう便利です。

### <1人分 栄養価 >

エネルギー	11kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	0.1g
食塩相当量	0.5g



「ヘルスマイト(食生活改善推進員)」  
のおすすめレシピです。

もう一皿80g



千葉市美浜保健福祉センター健康課