

ふりふりサラダ

〈材料／2人分〉

きゅうり……………1本(100g)
ミニトマト……………4個(40g)
コーン(缶詰)……小さじ1程度(4g)
塩昆布……………ひとつまみ(5g)
ごま油……………小さじ1(4g)



初めての
クッキングにおすすめ!

〈作り方〉

- ①きゅうりは5mm厚さの輪切り、ミニトマトは半分に切る。
- ②保存容器に①、コーン、塩昆布、ごま油を入れる。
- ③保存容器のふたをして軽くふって味をなじませる。



〈メモ〉・塩昆布のうま味で味付けします。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー37kcal たんぱく質1.0g 脂質2.0g 炭水化物3.0g 食塩相当量0.5g

ビニール袋でさらに簡単! たたききゅうりの塩昆布和え

〈作り方〉

- ①きゅうりはヘタを取り、ポリ袋に入れて、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する。
- ②①に塩昆布、ごま油を入れて軽くもんで、味をなじませる。
- ③ミニトマトを飾る。



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



千葉市美浜保健福祉センター健康課