

きゅうりのごま和え

<材料>

きゅうり	30g
塩	0.3g
ごま油	2g (小 1/2)
いりごま	2g



<栄養量>

エネルギー	36kcal
蛋白質	0.7g
カリウム	22mg
リン	68mg
食塩相当量	0.3g

<作り方>

1. きゅうりは薄い輪切りにして軽く茹でこぼす
2. きゅうりの水気を取り、塩をまぶして10分ほどおいておく
3. 2の水気を取り、ごま油・ごまとよく和える

★きゅうりは茹でるとくたくたになってしまうので、さっと茹でるようにしましょう
ややしんなりするくらいが目安です