

簡単♪野菜レシピ

野菜1人分
75g

料理名

きゅうりの塩昆布あえ

コンセプト

簡単ラクラク
野菜をもういっちょう！



材料(4人分)	分量	作り方(調理時間 5分)
きゅうり キャベツ 塩昆布 ごま油 白ごま	2本 2枚 15g 大さじ2 大さじ1	①きゅうりは縦半分に切り、5mm幅の斜め切りにする。 ②キャベツは食べやすい大きさに切る。 ③ビニール袋にごま油と塩昆布を入れて軽く混ぜ合わせ、きゅうり、キャベツと和える。 ④器に③を盛りつけ、白ごまをふりかける。

推進員からのワンポイントアドバイス！

- 20分くらいおくと塩昆布の味がしみておいしいです。
- にんじんを細切りにして加えると、彩りも栄養価もアップします。他にも季節にあった食材で作れます。
- 塩昆布を「梅昆布茶」に代えてもおいしいです♪