

旬の野菜を上手に消費♪

きゅうりとえのきの中華和え

材料 4人分

○きゅうり
★塩

2本(200g)
ふたつまみ

きゅうりを5mm厚さの斜め切りにし、太目の細切りにし、塩もみして15分おいて水気を絞る

○えのき

1袋(150g) ~

石づきを落として半分に切り、500wで3分加熱して冷ます

★減塩しょうゆ 小さじ1
★酢 大さじ1
★ごま油 小さじ1
★鶏ガラスープの素 小さじ1
★白すりごま 大さじ1

★ボウルに
混ぜ合わせておく




作り方

- ★の合わせ調味料が入ったボウルに、塩もみしたきゅうり・レンジ加熱して冷ましたえのきを入れ、和えてよく冷やす

えのき以外のきのこを使っても美味しくできます♪

また減塩醤油を使い、酢の酸味を加えることで減塩でも美味しくできます◎

【栄養価】

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (mg)	鉄分 (mg)	塩分 (g)
1人分	46	2.2	2.5	44	2.4	0.9	0.3

【減塩のすすめ】※1日あたり



1~2歳児
3g未満



3~5歳児
3.5g未満



小学生
6~7歳 4g未満
8~9歳 5g未満
10~11歳 6g未満



12歳以上
6.5~7g未満

減塩調味料
を上手に活用
しましょう!