

## きゅうりの中華あえ

材 料 名	1人分(g)	4人分目安量
きゅうり	40	160g
塩	0.1	0.4g
砂糖	1.2	4.8g
しょうゆ	2.5	10g
ごま油	0.3	1.2g
酢	0.5	2g

### <作り方>

きゅうりは塩をふって板ずりし、乱切りにしてからゆでておく。

砂糖、しょうゆ、ごま油、酢を煮たててタレを作る。

と のタレをあえて、冷ます。

1人当たり栄養価：エネルギー 16kcal たんぱく質 0.6g 塩分 0.5g

### <一口メモ>

\* きゅうりは代表的な夏野菜の一つです。

きゅうりの切り方によって、さまざまな食感を楽しめます。

