

# キュウリとトマトの 中華和え

【栄養価（1人あたり）】

エネルギー 34kcal, たんぱく質 1.2g,  
脂質 1.6g, **食塩相当量 0.3g**

算出：日本食品成分表2015年版（七訂）



## 【作り方】

- ① キュウリはヘタを切り、一口大の乱切りにする。
- ② トマトはくし切りにした後、横半分に切る。
- ③ 密閉袋に野菜とAを入れ、よく揉み込む。
- ④ 冷蔵庫で30分ほど寝かせ、食べる前に器に盛り付ける。

### 【材料（2人分）】

- キュウリ 1本（100g）
- トマト 1/2個（100g）
- ごま油 小さじ1/2（2g）
- 酢 小さじ1/2（2.5g）
- ぽん酢しょうゆ 大さじ1/2（7.5g）
- 白いりごま 小さじ1/2（1.5g）

A

## あと一品＊お家deやさしおベジ増し＊



「お惣菜に野菜を追加し、2人前に分けるだけ」で  
**食塩相当量が半分になるよ!**  
野菜も摂れて一石二鳥だね!

