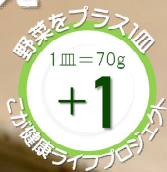


きゅうりのおかか和え



※写真は1人前

40kcal、塩分 0.8g、野菜 90g/1人前

～材料(2人前)～

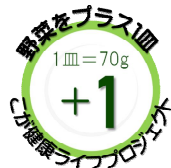
きゅうり	100g(中1本)
にんじん	30g(3 cm)
ホールコーン缶	50g
かつお節	3g
しょうゆ	大さじ 1/2

～作り方～

- ①きゅうりは薄切り、にんじんは千切りにして熱湯で1分ほど茹で、湯切りして冷ましておく。
- ②①に水切りしたコーン、かつお節、しょうゆを加えてよく混ぜ合わせる。

きゅうりのおかか和え

～レシピのポイント～



調味料はしょうゆだけ！

コーンの自然な甘さとかつお節のうまみで、調味料が少なくてもおいしく仕上がります。

きゅうりは茹でることで青臭さがなくなり、お子様でも食べやすくなります。

また、茹でることにより仕上がりが水っぽくならず、調味料が馴染みやすくなるので、少しの調味料で味が決まり、減塩にもつながります。

～きゅうりは暑い時期にぴったりの野菜！～

水分を多く含むきゅうりには、身体を冷やす作用があります。パリッとしたみずみずしい食感で、食欲がないときでも食べやすく、これからの時期にぴったりの野菜です。

古河市役所 健康づくり課 0280-48-6883

栄養価(1人前)

エネルギー	40kcal
たんぱく質	2.7g
脂質	0.2g
炭水化物	7.7g
食塩相当量	0.8g