



ツナときゅうりのキムチ和え



材 料 [2人分]

- きゅうり 1本
- ツナ缶 1/3缶
- 白菜キムチ漬 15g
- 白ごま 1g

作り方

- ①きゅうりは輪切りにし、分量外の塩でもみ、水気を切っておく。
- ②キムチは粗くきざむ
- ③①、②、ツナ缶を一緒に和え、上にごまをふる。



1人分の栄養価等

- 41Kcal
- 塩分 0.4g