



# きゅうり塩麴和え



## 材 料 [2人分]

- きゅうり ..... 1本
- みょうが ..... 1個
- 塩麴 ..... 大さじ1
- ごま油 ..... 小さじ1

## 作り方

- ①きゅうりは乱切り、みょうがは、たて半分に切ってから千切りにする。
- ②①を塩麴とゴマ油で和える。



1人分の栄養価等

- 36Kcal
- 塩分 1.5g