



時短で  
ラクラク

# きゅうりのピリ辛ネバネバ和え



## 材 料 [2人分]

- きゅうり ..... 1本
- 白菜キムチ ..... 30g
- ひきわり納豆 ..... 1パック

## 作り方

- ① きゅうりは細切りにして小鉢に入れておく。キムチと納豆のタレ、納豆をよく混ぜ合わせておく。
- ② きゅうりの上にキムチ納豆をのせる。  
※食べる時によく混ぜ合わせる。



Ebetsu Vegetable Life

1人分の栄養価等

- 59Kcal
- 塩分 0.6g