

# きゅうりの韓国風和え

## 【材料(2人分)】

- きゅうり…1本
- 塩昆布…3g
- ごま油…小さじ1
- すりごま…小さじ1

塩昆布を混ぜ込まずに最後にのせることで塩気をダイレクトに感じ、塩分控えめでも物足りなさを感じにくくなります。



## 【作り方】

- ① きゅうりはすりこぎなどで叩いて乱切りにする。
- ② きゅうりとごま油、すりごまを和え、器に盛り、最後に塩昆布をのせる。



エネルギー・・・36kcal  
たんぱく質・・・1.1g  
脂 質・・・2.9g  
カルシウム・・・35mg  
鉄・・・0.4mg  
食塩相当量・・・0.3g

(1人分)