



朝ごはん/時短レシピ

きゅうりとわかめの塩こうじあえ

栄養価

エネルギー 11kcal たんぱく質0.5g 塩分0.4g

材 料	1人分	4人分
きゅうり	40g	160g
カットわかめ(乾燥)	0.2g	0.8g
塩こうじ	3g	12g

作り方

- ① きゅうりは、食べやすい大きさの乱切りにする
- ② カットわかめは、熱湯をかけてから、水で戻す
- ③ ①と②を混ぜて、塩こうじで和える



朝食は、野菜不足になりがちです。
すぐに作れて、さっぱり食べられる和えものです。

料理の紹介

きゅうりがたくさん収穫される時期におすすめの時短メニューです。前日作っておくと、味がなじみますが、当日でもおいしくできます。塩こうじを使うことで、味がまろやかになり、減塩にもつながります。