

きゅうりの塩昆布和え



栄養価
一人あたり

エネルギー
45 kcal

たんぱく質 1.5g
脂質 2.6g
炭水化物 5.1g
塩分 0.5g

材料 2人分

きゅうり	1本
キャベツ	100g
A 塩昆布	5g
ごま油	5g
醤油	少々(お好みで)



作り方

- 1 きゅうり、キャベツは5mm程度の千切りにする。
- 2 ①を電子レンジで600W 1分ほど加熱する。
- 3 ②にAを加えてよく混ぜる。
- 4 器に盛り付け、完成。

きゅうりは夏が旬の野菜です。カリウムを豊富に含んでいるため、ナトリウムを排泄する働きがあります。また、エネルギー量は100gあたり13kcalで世界一カロリーの少ない野菜としてギネスにも登録されています。

きゅうりがたくさん手に入った時は冷凍保存もおすすめです。

きゅうり1本分を薄い輪切りにし、塩もみをして水気を絞ってからラップで包み、冷凍用保存袋に入れると1ヶ月保存出来ます。

夏場は安価になり手に入りやすいため、簡単な料理で上手く活用できるといいですね。