

夏野菜のさっぱり合え

	材料(2人分)									
	トマト	きゅうり	塩こんぶ	酢	すりごま	1/2 個	1/2 本	10g	大さじ 1	小さじ 2
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分						
	45kcal	2.4g	2.3g	1.1g						



作り方

1. トマト、きゅうりをひと口大に切る。
2. 1を塩こんぶ、酢で和え、ごまをふる。
3. 冷やして味をなじませる。