


きゅうりのしそ和え

	材料(2人分)				
	きゅうり				160g
	青しそ				1g
	しょうゆ				小さじ1
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム	リン
	13 kcal	1.0g	0.5g	175 mg	30 mg



作り方

1. きゅうりはスライスして水にさらす(カリウムを減らすため)。
2. 1の水気をしっかりきり、せん切りにした青しそとしょうゆで和える。



コメント

- ・ 青しそやしょうが、にんにく、ねぎなどの香味野菜を使うことで減塩ができます。