



## キュウリともずくのわさび和え

調理時間 5分

材料（2人分）		作り方
きゅうり	1/2本	① きゅうりはせん切りにする
もずく（無塩）	100g	② もずくは水洗いし、食べやすい長さに切る
ポン酢	小さじ2	③ ボウルに材料をすべて入れて和える
わさび	小さじ1/2	

### ポイント

わさびがアクセント。さっぱりとおいしい副菜です。

ごはんなどの主食と焼き魚などの主菜をプラスするとバランスが整います。

### ■1人分栄養価 ■

エネルギー 20kcal たんぱく質 1.1g 脂質 0.3g 食塩 0.9g