



きゅうりの白和え風



所要時間：15分以内

材料：大人2人分

きゅうり……………1本(約100g)

大葉……………2枚

カットわかめ…3g

白すりごま……………大さじ1(15g)

木綿豆腐……………1/3丁(約100g)

めんつゆ(3倍濃縮)…小さじ1と1/2

*小さじ1=5cc 大さじ1=15cc 1カップ=200cc

【作り方】

- ① きゅうりは薄く小口切りにする。
- ② カットわかめは水につけて戻し、しっかり水気をしぼる。
- ③ 木綿豆腐は手でぎゅぐゅちぎり耐熱容器に入れ、軽くラップをして電子レンジ600Wで2～3分加熱しザルに上げ、出てきた水分をペーパーなどでふき取る。
- ④ 大葉は縦に半分に切ってから短い方を千切りにする。
- ⑤ ボウルに③、④、白すりごま、めんつゆを入れてよく混ぜる。
- ⑥ 食べる直前に①、②、⑤を和え、器に盛る。



*写真は1人前です。

～ワンポイント～

あえて、塩もみはしない!
→塩もみをしないことで塩分を抑えることができます。



1人分栄養価

エネルギー：102kcal
たんぱく質：5.8g
脂質：6.6g
炭水化物：7.3g
食塩相当量：0.6g



レシピ動画は
こちらから

