



おうちで作ろう！元気食堂メニュー

きゅうりとレタスの韓国のりサラダ

● 季節のおたより（夏）●

暑い夏を元気に過ごすためには、1日3食栄養バランスよく、主食・主菜だけでなく副菜も組み合わせることが大切です。シャキシャキとしたきゅうりとレタスの歯ざわりや、ピリ辛ドレッシングとのりの風味がきいた食欲をそそるメニューをご紹介します。

【材 料】 2人分

きゅうり	1本(100g)	A	ごま油	小さじ1
レタス	2枚(60g)		酢	小さじ1/2
塩	少々		豆板醤	少々
韓国のり	小4枚			



栄養成分表示(1人分)
エネルギー52kcal たんぱく質1.5g 脂質4.1g
炭水化物3.2g 食塩相当量0.6g

【作り方】

- ①レタスは一口大に手でちぎり、きゅうりは薄く斜めに切る。
- ②ボウルに①を入れ、塩をふって軽くもみ5分程度おき、水分が出てきたら水けを切る。
- ③②にAの調味料を加えてあえて韓国のりをちぎって加え混ぜ合わせる。
- ④器に盛りつけてできあがり。

