



きゅうりともずくのサラダ



材 料 [2人分]

- 味付もずく…………… 1P
- きゅうり…………… 1/2本
- なめこ…………… 1/2P
- ミニトマト…………… 4個

作り方

- ①きゅうりは縦半分になり、ななめ薄切りにする。
分量外の塩でもんで水で洗い、絞っておく。
- ②なめこは熱湯でさっとゆでて水で冷ます。
- ③ミニトマトは縦半分にする。
- ④味付もずくと①、②、③を混ぜ合わせる。



1人分の栄養価等

- 26Kcal
- 塩分 0.8g