



# きゅうりとレタスの韓国風サラダ



## 材 料 [2人分]

- きゅうり …………… 1本
- レタス …………… 1/4玉
- A { コチュジャン … 小さじ2  
鶏がらスープの素… 小さじ1  
砂糖 …………… 2g  
ごま油 …………… 小さじ1
- 焼のり … 1/2枚
- 白ごま … 2g



## 作り方

- ①レタスは細切り、きゅうりは縦半分にし、ななめ薄切りにしておく。
- ②ボウルにAを混ぜ合わせておく。
- ③①、②、焼のりを和え、上に白ごまをふる。

1人分の栄養価等

- 68Kcal
- 塩分 1.6g