



しそ味噌きゅうり



材 料 [2人分]

- きゅうり 1本
- 青しそ 5枚
- 味噌 小さじ1



Ebetsu Vegetable Life

作り方

- ① きゅうりは薄切り、青しそは細切りにする。
- ② ポリ袋に①と味噌を入れてもみ、30分程味をなじませる。

1人分の栄養価等

- 14Kcal
- 塩分 0.4g