

きゅうりとトマトのさっぱり和え



材料(2人分)

- ・ きゅうり : 1本
- ・ トマト : 1/2個
- ・ 塩昆布 : ひとつまみ
- ・ レモン果汁 : 小さじ1
- ・ ごま油 : 小さじ1/2(お好みで)

食塩相当量 : 0.2 g

【作り方】

- ①きゅうりは洗ってへたを落とし、軽く叩いてから1口大に切る
- ②トマトは洗ってへたをとり、1口大に切る
- ③材料をすべてボウルに入れて 混ぜ合わせる

★**昆布のうま味**と**レモンの酸味**により塩分が少なくても満足感のある味付けにすることができます！



材料を切って混ぜるだけ！
いろいろな野菜でアレンジができます。
ミョウガやカイワレ大根などの薬味を入れてもおいしくなります。



近畿大学農学部
食品栄養学科 実習生

