

大根と胡瓜の 中華風酢の物

今回は、夏野菜の代表として知られる胡瓜を使ったレシピをご紹介します！



ポイント

酢とごま油は、どちらも塩分ゼロで減塩のミカタです。胡瓜の爽やかな香りとともに、暑い時期にぴったりの冷たい料理です。

材料(1人分)

大根	60g	
胡瓜	10g	
パプリカ(黄)	5g	
パプリカ(赤)	5g	
A {	塩	0.3g
	酢	5g
	醤油	1g
	こしょう	少々
	ごま油	0.5g

作り方

- ① 大根と胡瓜は千切り、パプリカは薄切りにする。
- ② Aをさっと煮て冷ます。(酢の酸味をまろやかにする)
- ③ ①を②で和えて、冷やす。
- ④ ③を盛り付けて、出来上がり。

栄養量

エネルギー 26kcal たんぱく質 0.6g カリウム 183mg リン 19mg 食塩 0.4g