



レシピ一覧



生姜と酢が効いた たたき胡瓜

栄養価 エネルギー 7kcal たんぱく質 0.6g カリウム 92mg リン 17mg 食塩 0.3g

材料(1人分)

きゅうり	40g
生姜	1g
酢	4g
醤油	2g(小さじ1/3)

作り方

- ①きゅうりは麺棒でたたき、一口大くらいの乱切りにする。生姜は細切りにする。
- ②材料をすべて混ぜ合わせ、味がなじむまで10分程置いたら完成。



生姜と酢が効いているので、醤油が少なくても美味しく食べることができます。さっぱりしているので夏のおかずぴったり！