



カリポリきゅうり

＜材料・・・おとな4人分＞

きゅうり・・・・・・・・・・200g
 みそ・・・・・・・・・・大さじ1
 砂糖・・・・・・・・・・大さじ1
 白すりごま・・・・・・・・大さじ1

A

＜作り方＞

- ① きゅうりを1/4の長さに切る。
- ② Aを混ぜ合わせる。
- ③ きゅうりに②をつけて食べる。

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	35.8 kcal
たんぱく質	1.5 g
脂質	1.4 g
塩分	0.6 g

きゅうりは、
 1/2の長さ切ってから縦半分に切るなど、
 いろいろな切り方をすることで
 カリポリ食感を楽しめます☆

