副食

きゅうりとセロリの和え物

［1人分］エネルギー：9kcal　塩分：0.1g　たんぱく質：0.4g　脂質：0.1g　食物繊維：0.3g

材料［4人分］

- きゅうり：1本
- セロリ：100g
- 酢：大さじ1
- 梅肉：1/3個

作り方

1
きゅうりを斜めの千切りにして、セロリは千切りにします。

2
酢と梅肉をしっかりと混ぜ、"1"と和えます。

［ワンポイントアドバイス］

- 冬場は、きゅうりの代わりに白菜を使ってもおいしいです。