

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。