

副食

きゅうりとみょうがのところてん和え

[1人分] エネルギー：52kcal 塩分：2.5g たんぱく質：2.9g 脂質：0.1g 食物繊維：2.1g



材料 [2人分]

- きゅうり：2本
- みょうが：2個
- ところてん：200g
- 酢：大さじ2
- 醤油：大さじ2
- 砂糖：小さじ2

作り方

1

きゅうりは斜め薄切りにして千切りにします。みょうがは縦半分になり、薄切りにします。

2

調味料を混ぜ合わせ、「1」と、ところてんを和えます。