Recipe

ハピベジ
ぶんきょう Happy Vegetable 大作戦

きゅうりのおもしろサラダ

材料　【４人分】

きゅうり…… ２本(200g)
切り干し大根…… 10g
大豆水煮…… １パック（200g）
パプリカ…… 1/4個（40g）

A
- カレー粉…… 小さじ１～３
- オリーブオイル…… 大さじ１
- マヨネーズ…… 小さじ１
- 砂糖…… 小さじ１
- 塩…… 小さじ1/3
- 酢…… 大さじ１

＜１人分の栄養価＞
エネルギー 128 kcal
１人分の野菜量 63 g

塩分 0.7 g

作り方

1） きゅうりは５mm幅の輪切りにし、軽く塩（分量外）を振っておく。切り干し大根は水で戻し、しっかり絞って３cmほどの食べやすい長さに切っておく。パプリカは横の薄切りにする。

2） 大きめのボウルにＡを混ぜ合わせドレッシングを作る。

3） ２）にきゅうり、切り干し大根、大豆水煮、パプリカを加えて混ぜ合わせる。

対象： 大人向け

Cooking Point

- カレー粉の量はお好みで調整して下さい。
- 材料を変えて色々なアレンジで楽しんで下さい。