



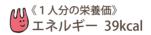




## きゅうりのサラダ



| 材料(4人分) |            |
|---------|------------|
| きゅうり    | 1本         |
| 大根      | 1/3 個      |
| 人参      | 1本         |
| ルッコラ    | 2束         |
| ミニトマト   | 4個         |
| 昆布茶(粉末) | 5 <u>g</u> |
| 塩       | 少々         |
|         |            |





量 塩分 0.9g

## 作り方

- 1 きゅうり、大根、人参を薄くスライスする。
- **2** ルッコラを一口サイズにちぎり、スライスした野菜と混ぜる。
- 3 混ぜた野菜に、昆布茶と塩を振り、和える。
- 4 お皿に盛りつけ、ミニトマトを飾る。

## 対象:子どもから

ご年配の方まで

## **Cooking Point**

油を使わない、ヘルシーなサラダです! 人参の代わりにトマトを使っても美味しく仕上がります。 昆布茶は塩昆布(粉末)で代用できます。 ドレッシングの油が気になる方におすすめです!