



生野菜 1・2・3

～スティックきゅうり～



秒で準備完了です



●栄養価 (1人分)
エネルギー 13kcal
たんぱく質 1.0g
脂質 0.1g
食塩相当量 0.0g
[調味料は含まない]

●材料 (1人分)

きゅうり 1本 (約100g)

【調味料】

マヨネーズ 大さじ1

味噌 小さじ1/3

●作り方

- ① きゅうりを流水で洗い、ヘタを取る。
- ② 食べやすい大きさに切り、皿に盛る。(丸ごとのままでもよい)
- ③ 調味料を添える。

●アドバイス

- ① 味噌は小さじ1杯で塩分約1gを含みます。(目安としては小さじ1/3で、約0.3g相当)
- ② 味噌とマヨネーズを混ぜると、塩味とマイルドさがよい塩梅です。

ワン
ポイント



POINT

食べやすい大きさに切る。
(写真はタテ3等分 ヨコ4等分)