



生野菜 1・2・3

～スティックきゅうり～



秒で準備完了です



●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

●つくり方

- 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）