

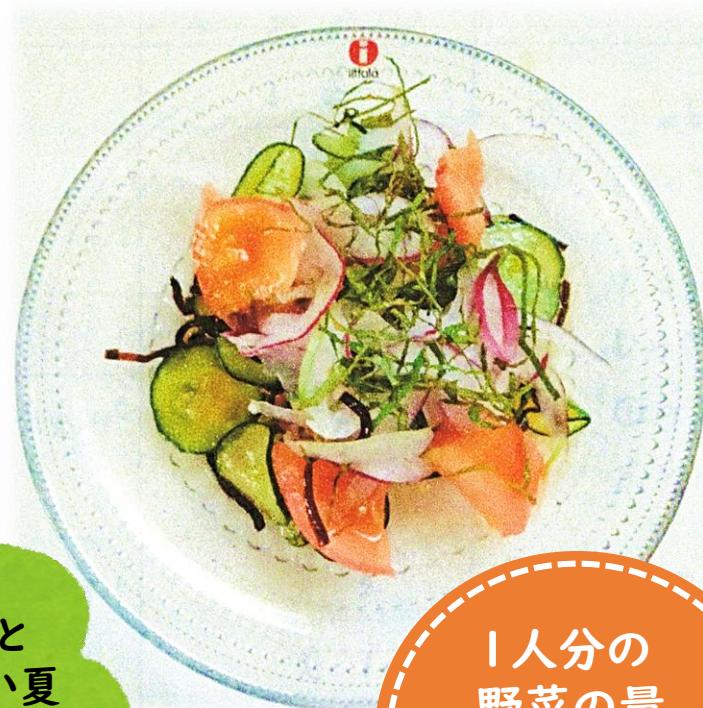
きゅうりとトマトの塩昆布マリネ

●材料(2人分)

- きゅうり……………1本
 トマト……………大1コ(200g)
 塩……………小さじ1/2
 大葉……………2枚
 紫玉ねぎ……………50g
 オリーブオイル……………大さじ2
 酢……………大さじ1
 砂糖……………大さじ1/2
 塩昆布……………10~15g
 黒こしょう……………少々

A

冷やして食べると
 さっぱりして暑い夏
 にぴったりです!



1人分の
 野菜の量
88g

●作り方

- ①きゅうりはヘタをとって薄切りにして塩をかける。
- ②トマトはくし形切りにしてそれをさらに横半分に切る。紫玉ねぎはスライスして水にさらす。
- ③ボウルに①のきゅうりの水気をよく絞って入れ、トマトを加える。Aの調味料を和える。

1人当たりの栄養成分量	
◆エネルギー	163kcal
◆たんぱく質	1.9g
◆脂質	12.0g
◆炭水化物	12.8g
◆食物繊維	2.7g
◆食塩相当量	1.2g