

きゅうりとささみの塩だれ



- 1人当たり
エネルギー 70kcal
食塩相当量 0.8g

材料（4人分）	
鶏ささみ	2本
[酒	大さじ2
	水
きゅうり	2本
ごま油	大さじ1
おろしにんにく	少々
塩	少々
顆粒和風だしの素	少々
白ごま	適宜

★ 作り方 ★

- ①鶏ささみは酒を加えて茹で、適当な大きさに割いて冷ましておきます。
- ②きゅうりはめん棒で叩いて割り、味が染み込みやすくしておきます。
- ③茹でた鶏ささみときゅうりをあわせ、調味料で和えて器に盛り、白ごまを振って出来上がり。

山芋ときゅうりのわさび酢



- 1人当たり
エネルギー 48kcal
食塩相当量 0.5g

材料（4人分）	
山芋	160g
きゅうり	1本
なめこ（缶）	80g
塩	大さじ1・1/3
酢	小さじ2/5
わさび	少々

★ 作り方 ★

- ①山芋は皮を剥き、酢水にさらしてから千切りにします。
- ②きゅうりも千切りにしておきます。
- ③なめこはさっとゆでて、水気を切っておきます。
- ④調味料で①、②、③を和えて出来上がり。