

# きゅうりとたくあんの和え物

エネルギー	26kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	0.8g
食塩相当量	0.9g

## ★材料(4人分)

もやし		1/3袋
きゅうり	輪切り	2/3本
キャベツ	1cm幅	2枚
たくあん	千切り	6切れ
塩		少々
白いりごま		小さじ1

## ★作り方

- ① もやし、きゅうり、キャベツをゆでて、水を切り冷ます。
- ② ①の野菜にたくあんと塩、白まを加え、和える。

たくあんの食感が楽しめる、さっぱりとした和え物です。

