

たたき胡瓜サラダ風



材料(2人分)

- | | | | |
|-------|------|------|-----|
| ・胡瓜 | 90g | ・葱 | 2g |
| ・にんにく | 0.2g | ・ごま油 | 4g |
| ・サラダ油 | 4g | ・酢 | 10g |
| ・塩 | 0.4g | ・白だし | 1g |

- ①胡瓜は3cm程度に切る。袋に入れて軽くたたいても良い。
- ②すりおろしたにんにく、ごま油、サラダ油、酢、塩、白だしを①の袋に入れてよく混ぜる。
- ③器に盛り、小口切りにした葱を飾る。

エネルギー
54kcal

塩分	0.7g
コレステロール	0mg
たんぱく質	3.5g

ワンポイント
アドバイス

ごま油やにんにくを入れる事で、風味も良く食欲増進を図ることができます。
胡瓜を軽くたたくだけで、味も良くしみ込みます。