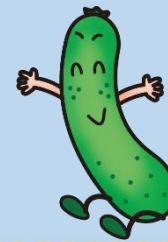




きゅうりのごま和え



♡材料（4人分）♡

- | | |
|--------|---------------|
| • きゅうり | 2本（200g） |
| • 塩 | 少々 |
| ④ | すりごま 大さじ2強 |
| | こいくちしょうゆ 小さじ2 |
| | 砂糖 小さじ1 |



♡♡作り方♡♡

- ① きゅうりは輪切りにして塩をふってしばらくおく。
- ② ボウルに④を入れて混ぜ合わせておく。
- ③ ①のきゅうりの水気をしぼり、②のボウルに加えて和える。



野菜をたっぷり摂りましょう！1日の目安量は約**350g**（料理にすると小鉢約5皿分）