

きゅうりとみょうがのこんこんサラダ



<材料／2人分>

| | |
|-----------|---------|
| ◇ きゅうり | 1本 |
| ◇ みょうが | 1個 |
| ◇ 青しそ | 2枚 |
| ◇ 油揚げ | 小 1/2 枚 |
| ◇ 味付けポン酢 | 大さじ 1/2 |
| ◇ ごま | 小さじ 1/2 |
| ◇ 七味とうがらし | 少々 |

<作り方>

- 1 きゅうりは太めのせん切りにする。
- 2 みょうがは縦半分に切り、斜め薄切りにする。青しそはせん切りにする。
- 3 油揚げはせん切りにし、フライパンでカリカリになるまで炒って冷ます。
- 4 ①～③を味付けポン酢で味付けし、器に盛り付ける。
- 5 ④にごまと、好みで七味とうがらしをかける。

[1人分／34kcal、食塩相当量0.4g、野菜重量56g]

きゅうりは水分が多く含まれているので、熱中症予防にもなります。みょうがの香りで食欲アップ！



石巻市食育

とまとまっき