

夏野菜の中華あえ



夏野菜の代表のトマトには、ビタミンA・C・Eがたっぷり含まれています。
また、きゅうりは、100g 14キロカロリーととてもヘルシー！
夏の暑さに負けないようにビタミン補給をどうぞ。



こねぎまっき

作り方

- ① きゅうりは、一口大の乱切りにする。
トマトも大きさを合わせて、食べやすく切る。
- ② スナップエンドウは、すじを取り2分程度茹でる。
- ③ ゆでたこは、一口大に切る。
- ④ ボウルに調味料を混ぜ合わせて、
切った材料を加えて和える。

材料（4人分）

きゅうり……………1本
スナップエンドウ……50g程度
トマト……………150g
ゆでたこ……………100g
A { ごま油……………小さじ2
鶏がらスープの素…小さじ1
いり白ごま………小さじ1/2

エネルギー：43kcal 塩分：0.6g 野菜量：75g（1人分）