

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、塩分0.4g、野菜重量56g]