

☆料理名 みょうがの酢の物

●材料(4人分)

レシピ提供：ねたろう食育博士

みょうが	3個
きゅうり	1本
青じそ	5枚
酢	大さじ1
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
すりごま	小さじ1

A

春 (夏) 秋 冬

●作り方

- ① みょうが、きゅうり、青じそを千切りにし、水にサッとさらす。
- ② 水気を取り、A で和える。



シャキシャキとした食感で、さっぱりしているので食欲がないときにおすすめです♪

(1人分) エネルギー24kcal/たんぱく質 0.9g/脂質 0.5g/塩分 0.2g