

副菜

コロコロきゅうりの甘酢和え

野菜摂取目標量は1日350g以上
～野菜料理を5皿食べよう～



●1人分栄養量 **1食分の野菜量 90g**

エネルギー：50kcal たんぱく質：1.3g

脂質：0.2g 食塩相当量：0.7g

【材料】2人分

きゅうり ……1本
長いも ……60g
ミニトマト……4個

A { 酢 ……大さじ1
砂糖 ……大さじ1
塩 ……小さじ1/4

【作り方】

- ① きゅうりは適量の塩（分量外）で板ずり※をし、塩をさっと洗う。
- ② きゅうりと長いもは1cm角に、ミニトマトは1/4に切る。
- ③ Aをあわせて甘酢をつくる。
- ④ きゅうり、長いも、ミニトマトを③で和える。

※板ずりとはきゅうりやオクラなどの下処理です。素材をまな板の上におき、塩をまぶして手のひらでゴロゴロ転がします。緑色が鮮やかになる、表面が滑らかになる、味がしみ込みやすくなるなどの効果があります。