

料理名 「 たたききゅうり 」

<栄養価>

エネルギー	:	18	Kcal
たんぱく質	:	0.5	g
脂質	:	1.0	g
カルシウム	:	14	mg
鉄	:	0.2	mg
ビタミンA	:	15	μgRE
ビタミンB1	:	0.02	mg
ビタミンB2	:	0.02	mg
ビタミンC	:	7	mg
食物繊維	:	0.7	g
食塩相当量	:	0.2	g



材 料	分量 (g)	作 り 方
きゅうり	40	① きゅうりをビニール袋に入れて、すりこぎでたたいて食べやすい大きさにくだく。 ② レタスをちぎって①に入れる。 ③ ②に砂糖、塩、ごま油を入れて軽くまぜる。 ④ 器に③をあけて盛りつける。
レタス	20	
砂糖	少々	
塩	少々	
ごま油	1	

◎調理のポイント

- ・量を多く作って冷蔵庫に入れておくと、次の日も食べられます。
- ・すりこぎがない場合は、瓶の底などでたたいてください。