

03 副菜 枝豆ときゅうりのみぞれ和え

memo 数値：1人分
エネルギー 53Kcal
たんぱく質 3.2g
塩分 0.5g



レシピ Recipe

- 1 枝豆は茹でる。
- 2 大根はすり下ろして、水気を切る。
- 3 きゅうりはスライスして、塩もみし、さっと洗ってしっかり水切りする。
- 4 **A**を混ぜ合わせ、1～3と和える。

材 料	数 量
冷凍枝豆	40g
大根	100g
きゅうり	60g
塩	適量
酢	大さじ1
A 砂糖	小さじ1
塩	少々

(分量は2人分です)

栄養士・調理師から一言



酢の物に大根おろしを使うと、食欲のない時でもさっぱりすっきり食べやすい品に。枝豆の食感もアクセントになります。肉料理や揚げ物などの箸休めにもおすすめです。