



# ～副菜にもう1品!～ きゅうりとトマトのごま和え

栄養価（1人分）  
エネルギー：37kcal  
たんぱく質：1.1g  
脂質：2.2g  
食塩相当量：0.3g



## 材料（2人分）

きゅうり	1/2本
トマト	1/2個
★めんつゆ（2倍濃縮）	小さじ2
★酢	小さじ1
★ごま油	小さじ1/2
★すりごま	小さじ1

5分程で簡単に  
できてしまうレシピです！  
夏バテ防止の1品としても🌻



## 作り方

- ① きゅうりは、ピーラーでしま模様になるように皮をむいて輪切りにする。  
トマトは食べやすい大きさに切る。
- ② ★を先に合わせてから、全体と和える。

