

きゅうりのなめ茸和え



材料（2人分）

- | | | |
|-------------|------|--------|
| ・きゅうり | 2本 | (200g) |
| ・なめ茸（瓶詰） | 20g | |
| ・しょうが（チューブ） | 小さじ1 | (5g) |

作り方

- ① きゅうりを洗い、ヘタを切り落とす。
- ② ポリ袋にきゅうりを入れ、めん棒などで叩き割る。
- ③ ②になめ茸としょうがを加え、和える。

ひとことメモ

- * 火を使わないので、簡単に作れます。
- * 食卓のもう一品にピッタリ！
- * さっぱりしていて食べやすい一品です。

栄養価（1人分）
エネルギー：23kcal
食物繊維：1.4g
食塩相当量：0.4g

