



クリエイト
栄養士考案！

簡単嬉しいおいしい 時短レシピ



☆きゅうりとえのきの梅肉あえ



《材料》（2人分）

・きゅうり	1本
・えのき	55g
・梅干し	2個
・大葉	4枚
☆酒	小さじ1
☆砂糖	小さじ1
☆醤油	大さじ1

栄養成分（1人分）

エネルギー	：31kcal
たんぱく質	：2.1g
脂質	：0.1g
炭水化物	：6.8g
食物繊維	：3.0g
食塩相当量	：1.5g

《作り方》 所要時間：約10分

- ①えのきは根元を切り落として食べやすい大きさに切り、きゅうり、大葉は千切りする。
- ②梅干しは種をとり叩く。
- ③耐熱皿にえのきと☆の調味料を入れて混ぜ、ラップをし600Wで2分温め、水気を切る
- ④ ③にきゅうり、梅肉を入れて混ぜる。
- ⑤器に盛り付け、大葉をちらして完成！



これからの時期にぴったり！！さっぱりしたものが食べたいときの一品に！！

レシピ作成：クリエイトエス・ディー管理栄養士（岩田・藤田・西ヶ谷）