

クリエイト
栄養士考案！

たんぱく質を考える人の 健康レシピ



火を使わないから
暑い日でも楽！

きゅうりとちくわの生姜おかか和え



《材料》(2人分)

・きゅうり	100g(約1本)
・ちくわ	70g(約2本)
・しょうが	10g(2かけ)
・乾燥わかめ	2g(小さじ1)
・かつおぶし	2g(1パック)
・しょうゆ	適量
・食塩	1つまみ

栄養成分(1人分)

エネルギー	: 57kcal
たんぱく質	: 5.8g
脂質	: 0.8g
炭水化物	: 7.0g
食物繊維	: 1.0g
食塩相当量	: 1.5g

《作り方》

- ①きゅうりは1cm弱ほどの斜めに切り、ボールに入れ1つまみ塩をまぶし、なじませたら3分置く。
- ②ちくわを斜め切りし、しょうがを洗って皮ごとすり下ろす。
- ③わかめは水に浸し戻しておく。
- ④きゅうりに生姜のしぼり汁をかけ、ちくわ、わかめ、かつおぶし、しょうゆを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤器に盛って完成！



生姜のさっぱりした味わいでこの時期にピッタリ！
かつお節でうまみアップ！

レシピ作成: クリエイトエス・ディー管理栄養士