



クリエイト
栄養士考案！

減塩を考える人の 健康レシピ



簡単・時短の
一品♪



きゅうりのチョレギ風サラダ

《材料（2人分）》

きゅうり	60g
レタス	50g
豆腐	40g
カットわかめ	2g
のり	1g
〇酢	小さじ1強
〇砂糖	小さじ2/3
〇しょうゆ	小さじ1
〇いりごま	0.3g
〇ごま油	小さじ1/2
〇おろしにんにく	0.2g
〇おろししょうが	0.2g

栄養成分（1人分）

エネルギー：47kcal
たんぱく質：2.1g
脂質：2.8g
炭水化物：4.0g
糖質：2.8g
食物繊維：1.2g
食塩相当量：**0.6g**



《作り方》

- ①きゅうりは縦半分に切り、斜め薄切りに。レタスは食べやすい大きさにちぎる。
わかめは水で戻し、水気をよく切る。
- ②〇をすべて混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ③①の材料を合わせ、②のドレッシングで味を付け盛り付ける。
- ④さいの目切りにした豆腐と、刻んだのりをまぶして完成！

野菜のシャキシャキ感と、ごまの風味が香るさっぱりとしたサラダです。お好みでネギや水菜を加えても◎！
糖質も2.8gと低糖質だから、糖質が気になる方にもおすすめです。

レシピ作成：クリエイトエス・ディー管理栄養士（夏井・後久）