

きゅうりとチーズの酢の物



材料 (3人分)

・きゅうり	2本 (200g)
・かにかまぼこ	6本 (54g)
・ベビーチーズ	3個 (45g)
・寿司酢	大さじ2 (30g)
・しょうゆ	小さじ1/2 (3g)

作り方

1. きゅうりは薄くスライスし、塩 (分量外) でもんでおく。
2. かにかまぼこは手でさき、チーズは5mm角に切る。
3. 寿司酢としょうゆを合わせ、水気をきったきゅうり、かにかまぼこ、チーズと和える。

ひとことメモ

* 酢とチーズは相性抜群！作り置きもできるよ！

栄養価 (1人分)

エネルギー：86kcal

食物繊維：0.7g

塩分：1.5g

