

カリッ♪ポリッ♪じゃこときゅうりの彩りサラダ

材料（2人分）

・トマト	大1個（220g）
・きゅうり	1本（100g）
・塩	少々
・ちりめんじゃこ	10g
・酢	小さじ2（10g）
・しょうゆ	小さじ1（6g）
・ごま油	小さじ1（4g）



作り方

1. トマトはくし形に切った後、半分の大きさに切る。
2. きゅうりはすりこぎなどで叩いて2～3cmの長さにし、縦に割いて塩をふる。
3. ちりめんじゃこはごま油でカリカリに炒める。
4. 1、2、3、酢、しょうゆを和えたらできあがり。

ひとことメモ

カリカリに炒めたちりめんじゃこ、きゅうりのポリポリとした食感が楽しい一品

栄養価（1人分）

エネルギー：61kcal

食物繊維：1.7g

塩分：0.8g

