

# きゅうりのなめ茸和え



## 材料（2人分）

- |             |      |        |
|-------------|------|--------|
| ・きゅうり       | 2本   | (200g) |
| ・なめ茸（瓶詰）    | 20g  |        |
| ・しょうが（チューブ） | 小さじ1 | (5g)   |

## 作り方

- ① きゅうりを洗い、ヘタを切り落とす。
- ② ポリ袋にきゅうりを入れ、めん棒などで叩き割る。
- ③ ②になめ茸としょうがを加え、和える。

## ひとことメモ

- \* 火を使わないので、簡単に作れます。
- \* 食卓のもう一品にピッタリ！
- \* さっぱりしていて食べやすい一品です。

栄養価（1人分）

エネルギー：23kcal

食物繊維：1.4g

食塩相当量：0.4g

