



食欲不振がある方へ

夏野菜の塩昆布和え

トマトやきゅうり、なすなどの夏野菜は水分やカリウムを豊富に含んでおり、身体にこもった熱を身体の中から逃がしてくれます。
2分で作れるお手軽レシピです。

【1人前】50kcal 塩分 0.6g



【材料（2人分）】

きゅうり	1本	
トマト	1個	
ごま油	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
酢	小さじ1	
塩昆布	2つまみ (約2g程度)	
ごま	適量	

※塩ゆでしたオクラや水ナス、キャベツでも代用できます。
※調味料は塩昆布とごま油だけでもOKです。
塩昆布で味を調整して下さい。

【作り方】

- ① きゅうりとトマトを食べやすい大きさに切ってボウルに入れる。
- ② ①にごま油、しょうゆ、酢、塩昆布をいれて全体にからめるように混ぜる。
- ③ お皿に盛り付けてお好みでごまをのせる。

置いておくと野菜から水分がでますので、調味後、お早めにお召し上がりください。

