

シマシマきゅうりのサラダ



材料 (1人分)

きゅうり……………半分
ミニトマト……………5個
お好みの野菜
(写真はレタスとホールコーン)

万能ドレッシング

A 酢……………小さじ1
油……………小さじ1
砂糖……………小さじ1/2
食塩……………ひとつまみ
こしょう……………少々

栄養価 (レタス、ホールコーンは除く):

エネルギー65kcal、たんぱく質1.0g、脂質4.1g、炭水化物6.9g、食塩相当量0.5g

作り方



むいた皮は食べやすい大きさに切って
サラダに入れると食品ロス減!

- ①きゅうりはピーラーでしま模様に皮をむき、5mm幅の輪切りにする。
- ②ミニトマトはヘタを取る。それ以外の野菜は食べやすい大きさにする。
- ③Aを全て混ぜ合わせ、食べる直前に野菜にかける。