



梅とかつおで風味よく、減塩効果も◎

たたききゅうりと かぶの梅おかか

【材料（2人分）】

- | | |
|----------|-----------|
| きゅうり | 1本（100g） |
| かぶ | 1個（80g） |
| 梅干し | 1個（正味10g） |
| A [かつお節 | 2g |
| しょうゆ | 小さじ1/2 |

食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング③②

骨太レシピ

カルシウム 25mg
骨のもとになる

ビタミンC 14.6mg
カルシウムの
吸収促進

エネルギー：21kcal
食塩相当量：0.6g

【作り方】

1. かぶは2mm厚さの半月切りにする。梅干しは種を除き包丁でペースト状にする。
2. きゅうりは6等分に切り、袋に入れて麺棒でたたく。
3. ②に①とAを加えて揉みこみ、5分程おく。

