

みょうがのすがすがしい香りが
朝にぴったり

食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング[®](49)

かんたん朝ごはん



加熱なし。
みょうが・ご
ま・ごま油が
食欲をそそり
ます。

野菜 約130g

トマト
きゅうり
みょうが

みょうがが香る 中華サラダ

1人分



エネルギー：99Kcal



食塩相当量：2.2 g

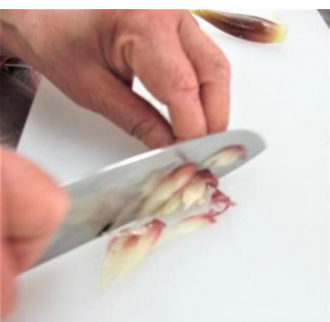
【材料（2人分）】

トマト中
きゅうり
みょうが
ごま油
しょうゆ
酢
砂糖
白いりごま

1.5個
1本
小2個
小さじ2
小さじ2
小さじ2
ひとつまみ
小さじ1

【作り方】

1. トマトは縦1/4に切り乱切りにする
2. きゅうりは8mm幅で斜め切りにしたあと太めの千切りにする
3. みょうがは薄切りにする（余裕があれば水にさらしてから水気をふきとる）
4. ボウルに1～3とAを混ぜ合わせ、白ごまをひねりごまにし（指で粗くつぶし）て加える



橿原市役所ホームページにて、
レシピ随時更新中！



橿原市 おうちでヘルシークッキング



橿原市公式YouTubeチャンネル
「カシイロ」レシピ動画配信！

橿原市 カシイロ レシピ

