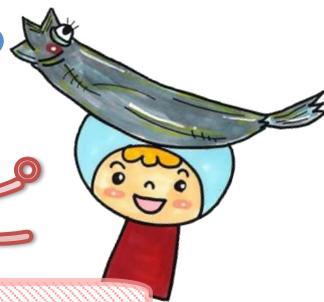


さかなを食べよう！



簡単朝ごはんレシピ

きゅうりとツナのおえ物



きゅうりを切って和えるだけ！簡単ですよ！

【材料 1人分】

- きゅうり 1/2本
 - 塩 少々
 - ツナ 17g
 - 塩昆布 適量
 - かつお節 適量
- *ゴマやごま油をかけてもOK

【作り方】

- ① きゅうりを乱切りにする。
- ② 塩をもみこみ5分おき出てきた汁をきる。
- ③ ツナ・塩昆布・かつお節を混ぜて出来上がり。

【ワンポイントアドバイス】

きゅうりが無い時期には、ブロッコリー等野菜を変えても美味しいです！



エネルギー：73kcal

※一人当たりの栄養価
(出典者： 峡南食育推進研究会)