

夏に打ち勝つお手軽1品！

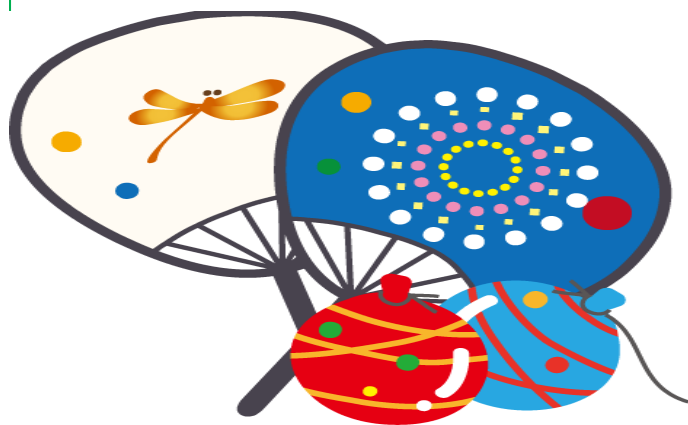
綾循レシピ 8月号



1人分
塩分約0.7

きゅうりとトマトの中華風冷

～今回は夏野菜を使った一品を紹介～



集団外来栄養指導やってます！

毎月第2月曜日 13:30～15:00

みんなで楽しく減塩を勉強しましょう！

希望される方は受付までお声かけください！

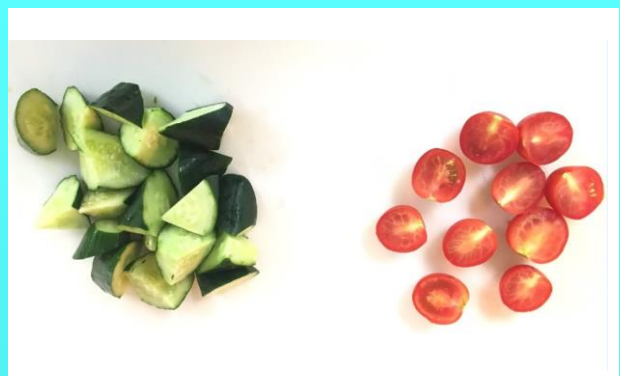
A Y A S E ◆ H E A R T ◆ C L I N I C

3-6-9, Yanaka, Adachi-ku, Tokyo 120-0006 Japan Tel.03-3605-2821 Fax.03-3605-2116



材料(2人分)

- キュウリ：1本
- ミニトマト：4~5個
- いりごま：スプーン1杯程度
- やさしいお酢：大さじ2杯
- ゴマ油：大さじ1/2杯
- 醤油：大さじ1/2杯



- 1, キュウリを好きな大きさに切る。
- 2, ミニトマトは半分に。
(そのままでも可ですが、



3, きゅうり、ミニトマト、ごまお酢、ゴマ油、醤油をまぜる。

4, できあがり!

- ・薬味としてネギやみょうがを加えても美味しくなります!
す!右の写真是しそ入り!

- ・今回は市販の調味酢をそのまま買用していますが、わさびや砂糖・塩で代用しても可です。(買った方が色々使えて便利です)
- ・きゅうり・トマトではなく、他の野菜をつかっても可。
- ・ごまや薬味を多めに入れて醤油を減らせばさらに減塩に繋がります!

