

## きゅうりの梅風味和え

### 材料（4人分）

|      |          |
|------|----------|
| きゅうり | 1本（100g） |
| 塩昆布  | 5g       |
| 梅干し  | 中1個      |

### 作り方

- ①きゅうりは乱切りにする。
- ②梅干しは種を取り除いて、みじん切りにする。
- ③きゅうりと塩昆布、梅干しを和える。

### 栄養価（1人当たり）

|              |             |
|--------------|-------------|
| エネルギー： 5kcal | 脂質： 0g      |
| タンパク質： 0.5g  | 塩分相当量： 0.7g |

提供 コープ健康クッキング  
コープあいち 西三あおみ地区 食と健康アドバイザー