

勤労食×JAあいち中央×農務課（ケンサチレシピ）

料理名

きゅうりのツナ昆布和え

調理方法

和える

材料（2人分）

きゅうり	2/3本
ツナ缶	1/4缶
塩昆布	適量
すりごま	適量

作り方

- ①きゅうりは乱切りにする。ツナ缶は油を切っておく。
- ②ボウルに材料を全て入れて混ぜる。
- ③少し冷蔵庫におき、味が染み込んだら完成。

栄養価（1人当たり）

エネルギー： 68 kcal

脂質： 4.1 g

タンパク質： 4.5 g

食塩： 0.4 g

アドバイス

ささっと作れる簡単、美味しい♪一品です。
ご飯のお供にぴったりです！

