

香りがいいので生で食べるのもおすすめ！

豆苗と たたききゅうりのサラダ

1人分79kcal | 塩分1.2g | 時間5分



材料 (2人分)

豆苗… $\frac{1}{2}$ パック

きゅうり…1本

かまぼこ…30g

A [白すりごま…大さじ1
ごま油…大さじ $\frac{1}{2}$
塩…小さじ $\frac{1}{3}$
こしょう…少々

1 切る

豆苗は根元を切って長さを3等分に切る。

きゅうりはめん棒などでたたき、ひびが入ったら長さ3cmに切る。

かまぼこは薄切りにする。

2 和える

ボウルに1とAを入れてよく和える。