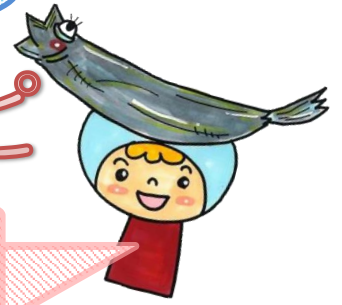


さかなを食べよう！



簡単朝ごはんレシピ



カリカリじゃこときゅうりのさっぱりあえ



簡単にできて、カルシウム補給にもなります！

【材料 1人分】

- ・きゅうり 50g
- ・塩（きゅうり塩もみ用）適量
- ・乾燥わかめ 0.5g
- ・ツナ 5g
- ・ちりめんじゃこ 1g
- ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・酢 大さじ1/2
- ・ごま油 小さじ1

【作り方】

- ① 乾燥わかめはもどしておく。
- ② きゅうりは輪切りにし、塩もみしておく。
- ③ ちりめんじゃこはフライパンで乾煎りする。
- ④ 調味料を混ぜ合わせる。
- ⑤ 全ての材料と③を和えます。

【ワンポイントアドバイス】

カリカリに乾煎りしたちりめんじゃこが、食感のアクセントになっています。お好みでごまをトッピングしてもおいしいですよ。



エネルギー： 49kcal

※一人当たりの栄養価

（出典者：笛吹市食育推進研究会）