



海苔ノリ♪きゅうりの中華あえ

材料 (大人2人+こども1人分の目安)

きゅうり 300g

塩 小さじ1

焼きのり 1/4枚

ホールコーン 25g

砂糖 大さじ1/2

しょうゆ 小さじ2

酢 小さじ1

ごま油 小さじ1/4

A

栄養価	こども1人分
エネルギー	24 kcal
食塩相当量	0.4 g



作り方

- ① きゅうりは薄い輪切りにし、塩もみする。
しんなりしたら水で洗い、水気を絞る。
- ② 焼きのりは細かくちぎる。
- ③ ボウルに①、②と水気を切ったコーンを入れ、Aであえる。

<大人へのアレンジ> … お好みでラー油を足す。

