



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	
A {	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

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。

