



おうちで作ろう！元気食堂メニュー

きゅうりのレモンドレッシング和え

● 季節のおたより（夏） ●

日ごとに気温や湿度が高くなるこの時期は、1年の中で最も熱中症に注意が必要です。予防のためには、こまめな水分補給と、1日3回の食事に体調を整える役割のある野菜のおかずも組み合わせてとる事が大切です。みずみずしいきゅうりとレモンのさわやかな味わいでさっぱりいただける一品をご紹介します。

【材 料】 2人分
きゅうり 1本半
塩 少々
レモンの皮(千切り) 少々

A { レモンの皮 少々
(すりおろし)
レモン汁 小さじ2
塩 少々
砂糖 少々
サラダ油 小さじ2



栄養成分表示 (1人分)
エネルギー50kcal たんぱく質 0.7g 脂質4.3g
炭水化物 2.7g 食塩相当量0.6g

【作り方】

- ① きゅうりを縦に長く薄切りにする。（ピーラーを使うと便利）
- ② ①に塩をふり、5分後水で洗い流し水気をとる。
- ③ Aを合わせ、②と混ぜて器に盛りつけ、千切りにしたレモンの皮をのせる。

