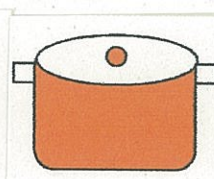


このレシピで

野菜が **125** g

とれます♪

ここがスゴイ！！



たたいて
切って、まぜるだけ！

たたききゅうりと

トマトのごま油あえ

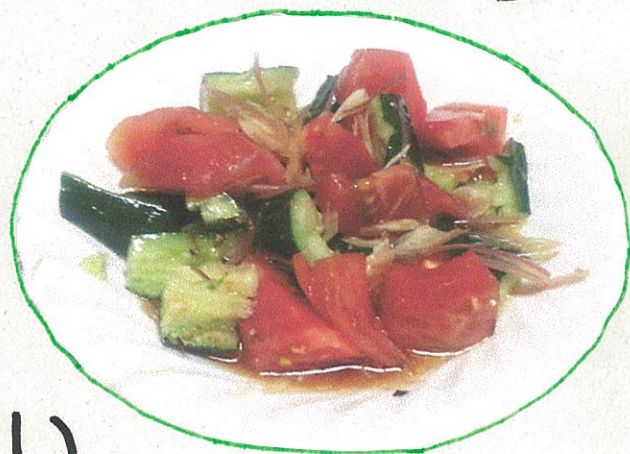
【材料】

きゅうり 半分 (50g)

トマト 半分 (70g)

みょうが 半分 (5g)

調味料 (ごま油 大さじ1
しょうゆ 大さじ1)



【作り方】

① きゅうりを 麺棒でたたき、2~3cmに切る。

② トマトは2cmくらいの舌し切り、

みょうがは糸田切りにする。

③ ①、②を器に入れ、調味料を混ぜてできあがり！

(お好みで和風ドレッシング
や、ぶりかけにしてもOK♪)