

火を使わないレシピ

*材料 (2人分)

- 長いも 100 g
- きゅうり 1本
- 人参 30 g
- ポン酢醤油 大さじ1.5



～栄養価 (1人分)～

エネルギー	51kcal
たんぱく質	2.1 g
脂質	0.2 g
食物繊維	1.5 g
食塩相当量	1.0 g

*作り方



①厚手のポリ袋に、縦半分に切ったにんじんだけを入れてめん棒等で碎きます。



②次にきゅうりを入れて、食べやすい大きさに叩き、最後に長いもを入れて碎きます。



③②にポン酢しょうゆを入れてよくなじませたら完成。器に盛りつけます。

◆ポイント◆

にんじんは細かく・きゅうりと長いもは形が残るくらいが食べやすいです。