



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 25

2週 とよあけ健康21計画

きゅうりと赤ピーマンのチーズ和え

野菜1人
110g



★材料(2人分)★

- ・きゅうり 200g
- ・塩 少々
- ・赤ピーマン 20g
- ・スライスチーズ 20g
- ◎・酢 大さじ2
- ◎・だし汁 小さじ2
- ◎・砂糖 小さじ2
- ◎・塩 少々
- ◎・しょうゆ 小さじ1/2
- ◎・生姜 お好みで

◆ポイント

チーズはサラダ用チーズやさける
チーズでもOKです！

★作り方★

- ①きゅうりは塩もみし、◎につけておく。
- ②赤ピーマンはせん切りに、スライスチーズは細切りにし、さらに和える。
- ③器に盛りつけて、上からお好みで生姜のせん切りを散らす。

【①個人部門 考案:福井雅子さん(三崎町)】