



# きゅうりのナムル

## 栄養士コメント

旬のきゅうりは、低カロリーでカリウムが多く夏場のミネラル補給に最適です。塩昆布のうま味とゴマ油の香ばしさを塩分を控えます。

## 作り方

- : きゅうりは棒でたたき、乱切りにする。
- : ボールにきゅうり、塩昆布、ごま油、白ごまをいれ和える。
- : 冷蔵庫で冷やし、味を馴染ませる。



## 成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	17 kcal
2. たんぱく質	0.7 g
3. 総脂質	1.0 g
4. 炭水化物	1.9 g
5. カルシウム	16 mg
6. リン	20 mg
7. 鉄	0.1 mg
8. マグネシウム	9 mg
9. ビタミンA	14 μg
10. ビタミンE	0.1 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.01 mg
13. ビタミンB2	0.01 mg
14. ビタミンC	7 mg
15. 食物繊維	0.6 g
16. 食塩	0.2 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. きゅうり	1/2	本
2. 塩昆布	1	g
3. ごま油	1/4	小サジ
4. 白ごま		少々

