



## きゅうりのたたき

《材料：4人分》

【1人あたり エネルギー 72kcal 塩分 1.0g 1食分 48円】



合きゅうり・・・・・・・・・・3本  
にんにく・・・・・・・・・・1片  
唐辛子・・・・・・・・・・1本  
ごま油・・・・・・・・・・大さじ2と1/2  
塩・・・・・・・・・・小さじ1/2  
しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1  
酢・・・・・・・・・・大さじ1  
旨味調味料・・・・・・・・・・小さじ1  
すりごま・・・・・・・・・・大さじ1

- 1 ニンニクはすりおろし、唐辛子は手で細かくちぎり調味料と合わせておきます。
- 2 きゅうりを砕いて食べやすい大きさにしておきます。(細かくなりすぎないように。)保存のしやすい容器に入れます。
- 3 1を入れ全体に馴染ませて冷蔵庫で冷やします。冷えて味が染み込んだらお皿に盛って完成です。

にんにくと唐辛子がきいて、  
つつい手が出るおつまみ、是非、お試し下さい♪

## ささみとシシトウのおつまみ炒め

《材料：4人分》

【1人あたり エネルギー 109kcal 塩分 0.23g 1食分 80円】



とりささみ・・・・・・・・・・3本  
酒・・・・・・・・・・大さじ1と1/2  
シシトウ・・・・・・・・1パック(12~16本)  
サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1

A  
ゆずこしょう・・・・・・・・・・小さじ1  
酒・・・・・・・・・・大さじ2  
しょうゆ・・・・・・・・・・少々  
白ごま・・・・・・・・・・小さじ1と1/2

- 1 鶏ささ身は厚みを半分に切って筋を引き、斜め3等分に切り、酒をもみ込む。
- 2 シシトウは水洗いして水気を拭き取り、軸を切り、焼いた時にはじけないように切り込みを入れる。
- 3 Aの材料を混ぜ合わせる。
- 4 フライパンにサラダ油を中火で熱して鶏ささ身を加え火が通ったらシシトウを加え炒め合わせる。
- 5 全体に炒められたら3を加え、ザッと炒め合わせる。白ごまを振って仕上げ、器に盛る

ぴりっとしたゆずこしょうの辛さが食欲をかきたてます。

## ツナ枝豆

《材料：4人分》

【1人あたり エネルギー 83kcal 塩分 0.13g 1食分 55円】



枝豆・・・・・・・・・・150g~170g  
ツナ・・・・・・・・・・小1/2缶  
マヨネーズ・・・・・・・・・・大さじ1  
黒こしょう・・・・・・・・・・少々

- 1 枝豆をゆでてさやから出す。
- 2 ボウルに缶汁を切ったツナ、枝豆、マヨネーズ、黒こしょうを入れて和える。

いつもの枝豆に一手間加えて黒こしょうが  
いいアクセントのおつまみ!是非、お試し下さい☆

## トマトとじゃこの和え物

《材料：4人分》

【1人あたり エネルギー 64kcal 塩分 0.9g 1食分 61円】



トマト・・・・・・・・・・1個(200g)  
ちりめんじゃこ・・・・・・・・・・大さじ2  
ごま油・・・・・・・・・・大さじ1/2  
しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1/2

- 1 トマトは一口大に切る。
- 2 小鍋にごま油とちりめんを入れて一煮立ちししょうゆを加えて混ぜる。
- 3 2に1を加えて和える。

カリカリのちりめんがおいしいおつまみ。  
ごま油がコクをだしてくれます♪