



料理：笠原将弘
日本料理「賛否両論」店主
撮影：竹内章雄

1 人分 60kcal 塩分 1.1g ▷ 10 分

キュウリとたくあんのゴマあえ



- ◆材料（2 人分）
キュウリ…1 本
たくあん…50g
白すりゴマ…大さじ 1 と 1 / 2
青ジソ…5 枚

<作り方>

- ①キュウリとたくあん、青ジソはせん切りにしてボウルに入れる。
- ②①にゴマを加えてあえる