

きゅうりとパプリカのかみかみサラダ

レシピ作成：石巻管内栄養士会 行政部会

いつものおつまみにも
旬の野菜を
ベジプラス♪



(1人分当たり)

野菜の量

75g

食塩相当量

0.8g

材料 (2人分)

- ・きゅうり 1本
- ・パプリカ 1/3個
- ・さきいか 10g
- A
 - ・マヨネーズ 大さじ2/3
 - ・白いりごま 適量
 - ・黒こしょう 適量
- ・七味唐辛子 お好みで

作り方

- ① きゅうりとパプリカは太めの細切りにする。
- ② さきいかは、2 cm程に割く。
- ③ ボウルに①②とAを入れて和える。
- ④ 味が馴染んだら小鉢に盛り付ける。お好みで七味唐辛子をかける。

【ベジプラス&塩ecoポイント】

さきいかの旨味と甘みがアクセントになります。
減塩タイプのさきいかなら、塩ecoにも◎
七味唐辛子でぴりっとアレンジするのもおすすめです。
ゆっくりよく噛んで味わってください♪



使用した石巻圏域の食材



- きゅうり
石巻市, 東松島市



- パプリカ
石巻市