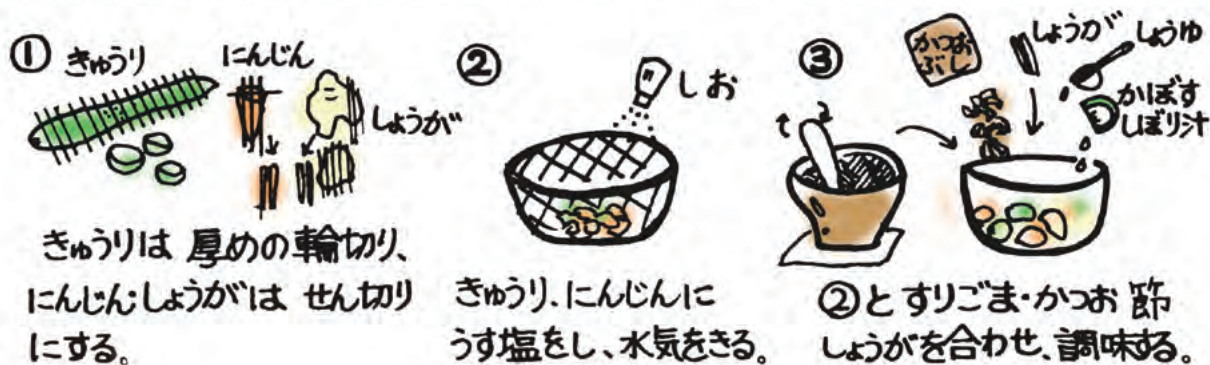


きゅうりの土佐漬け

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
17kcal / 1.6g / 1.6g

- きゅうり…1+1/2本 ● にんじん…少々 ● しょうが…少々 ● かぼす果汁…小さじ1 ● かつお節…1パック(4g)
- しょうゆ…小さじ1+1/2 ● いりごま…小さじ1



中華きゅうり

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
14kcal / 0.5g / 0.5g

- きゅうり…1+1/2本 ● 塩…少々 ● かぼす果汁…小さじ1 ● 酢…小さじ1/2 ● さとう…小さじ1
- しょうゆ…小さじ1+1/2 ● ごま油…少々 ● 一味とうがらし…少々



ばんさんすう 拌三絲

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
43kcal / 3.3g / 1.9g

- ハム…2枚 ● いか(甲)…1/2枚 ● きゅうり…2/3本 ● ごま油…小さじ1 ● 酢…大さじ1 ● さとう…大さじ1
- しょうゆ…小さじ1 ● 塩…少々

