



きゅうりとお麩の からしあえ



高血圧予防として減塩が効果的ですが、すべてに味を付けるとトータルの塩分量が気になります。そんな時はからし、しょうが、ごまなどの風味を付けることで塩分を控えても美味しくお召し上がりいただけます。風味のよい香辛料などを上手に使い、減塩を心がけましょう。

● 材料(4人分)

・きゅうり	中2本 200g
・麩(小町麩)	20個
・しょうゆ	小さじ2
・からし(チューブ)	4cm(小さじ1/2)
・すりごま	大さじ1

● 作り方

- ①麩は水につけて戻したあと、手で絞る。きゅうりは2~3mmの薄切りにする
- ②材料をすべてボウルに入れて和える

1人分 ◎エネルギー33kcal ◎食塩相当量0.5g ◎たんぱく質1.5g

監修：健康づくり課(管理栄養士)

Art & Culture

鴻巣市文化団体連合会に加盟する団体の作品を紹介します。

— ばら・布つなぎ — (革工芸)



はな
福島 恵子



ショルダーバッグ
小林 美智子



やさしい春
木村 啓子

— フラワーサークルハーモニー — (フラワーアレンジメント)



ヒーリング
坂本 愛子



ホリデーフィースト
吉田 陽子



アフタヌーンティ
吉田 寿子