



きゅうりともずくの 酢の物

夏の暑い時期に火を使わずに作ることができ、さっぱりといただける副菜です。市販品にプラスすることで、手軽に野菜をとることができます。

しょうががアクセントになり、お酢は夏バテ気味の時の食欲アップにぴったりです。



● 材料(4人分)

・きゅうり	2本
・塩	少々
・もずく酢	4パック
・しょうが	1かけ(5g)

● 作り方

- ①きゅうりを千切りにし、塩を振ってもんでから水分を絞る
- ②しょうがの皮をむき、千切りにする
- ③ボウルにすべての材料を入れて混ぜる

1人分 ◎エネルギー12kcal ◎食塩相当量0.5g ◎たんぱく質0.7g

監修：健康づくり課（管理栄養士）

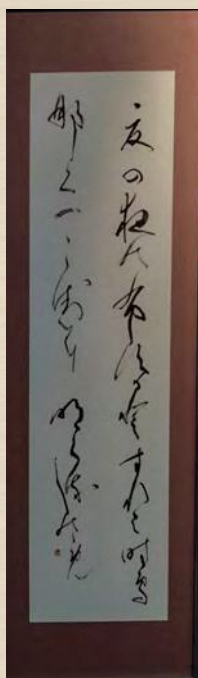
Art & Culture

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。

— 鴻巣書道人連盟 — (書道)



今日樂相樂
中島 昭翠



夏の夜の
竹中 逸晴

— 鴻巣華道協会 — (華道)



草月流
西崎 虹雅



桂古流
島田 愛洲



古流松藤会
宮田 理道