



LATVIA
ラトビア

これからの暑い夏。
カリウムを多く含むキュウリを使った
ヘルシーサラダは
健康維持に最適!



キュウリと ライ麦パンのサラダ

キュウリに含まれるカリウムは、むくみやだるさを解消します。
今の時期、キュウリをたくさん食べましょう。



総カロリー
456kcal
1人分

材料(2人分)

キュウリ	2本
ライ麦パン	60g
カラーピーマン(赤)	1/2個
ハム	50g
ゆで卵	1個
(調味料)	
マヨネーズ	大さじ5
塩	少々
こしょう	少々

●作り方

- ①キュウリは5mm角のサイコロ状に切る。
- ②ピーマン・ライ麦パンも5mm角に切り、ハムは5mm角の色紙切りにする。
- ③ゆで卵はみじん切りにする。
- ④ボールに①②③を入れ、マヨネーズ、塩、こしょうとともにあえる。

タキイ タキイ種苗株式会社

〒600-8686 京都市下京区梅小路
振替口座 京都01080-0-5000番
TEL (075) 365-0123 (大代表)