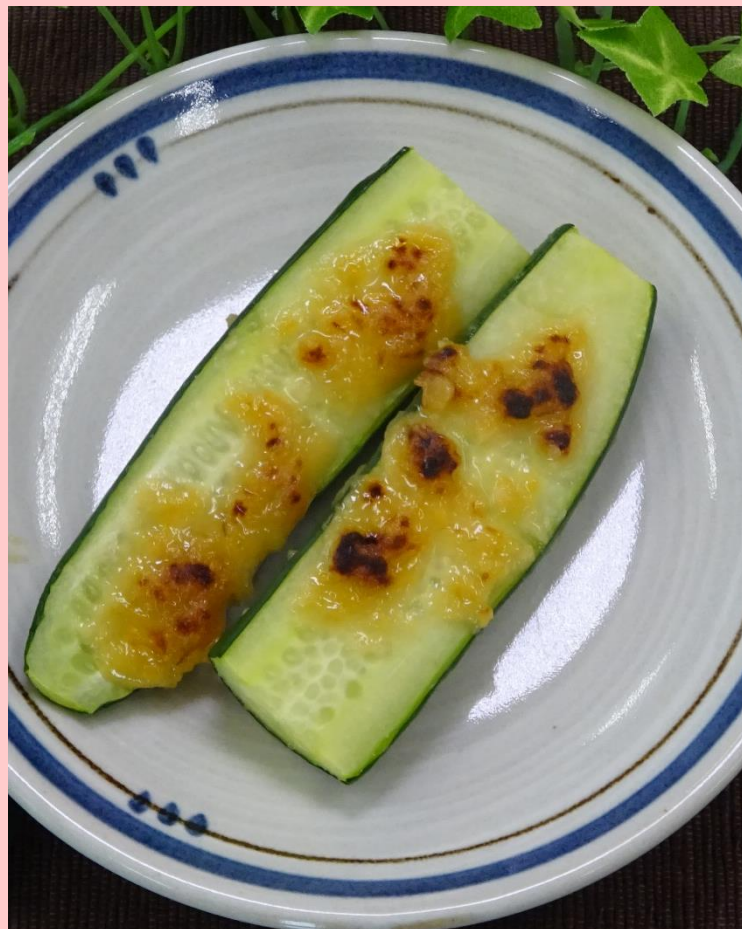


さいしょに野菜!きちんと野菜!!

健康応援レシピ

～旬野菜のらくらくレシピ～



きゅうりの味噌焼き

【材料】(2人分)

きゅうり 1本
 みそ 小さじ2
 にんにく(おろし) ... 小さじ1/2
 みりん 小さじ1

★お手軽ポイント★

きゅうりは生で食べるのも美味しいですが、火を通すと違った食感が楽しめます!

【作り方】

- ① きゅうりは縦、横に半分に切っておく。
- ② みそ、にんにく、みりんを混ぜ合わせ、切ったきゅうりの断面に塗り、グリルで約5分焼いたらできあがり。

🕒 約6分

1人分あたり		
エネルギー	食塩相当量	野菜使用量
28kcal	0.8g	60g