

9月中旬：小西

アガッラめし!



## ～梨料理を作ろう～ 梨ときゅうりの和え物♪

アンケート  
用紙

感想やご意見  
があれば記入し  
て切りとり更衣  
室のアンケート  
箱に入れて下さ  
い

2人分

作り方

梨 1/2 ケ

キュウリ 1/2 本

☆ミツカン簡単酢 大さじ2

☆濃口しょうゆ 小さじ2

白すりゴマ お好みで

1. 梨は皮を剥いて、一口大くらいに切る

2. きゅうりは薄くスライスして塩もみをする

3. ボウルに梨としっかり絞った2、☆を入れて混ぜる

4. お好みで白すりゴマを入れて完成！

### 栄養成分表 (1人分の含有量)

1 g  
タンパク質

0 g  
脂質

9 g  
炭水化物

1.1 g  
食塩相当量

38  
kcal

今月は梨料理を作ってみよう！ということで第2弾！梨のあっさりとした和え物です。梨には便秘解消の他にも甘く冷涼感のある糖アルコールの成分が入っているので咳止め効果があります。季節の変わり目で風邪をひきやすくなるこの時期、梨を食べると少しはマシになるかもしれません！またカリウムを多く含んでいるので高血圧の方には非常にいい食材ですね♪ 甘い梨、酢の酸っぱさが意外と合います！梨をたくさん頂いて困っていたり、梨で何かしてみたい！と思う方は是非作ってみて下さい！また、このミツカンの酢もおすすです！洗って切って和えるだけ！みなさん、お試しあれ♪