

きゅうりとわかめの酢の物

(エネルギー: 28 kcal, たんぱく質: 2.0 g, 脂質: 0.2 g, 炭水化物: 4.9 g)

・材料 (一人分)

きゅうり 60 g

塩 適量

わかめ 15 g

(乾燥わかめを戻した分量)

しらす 5 g

(三杯酢)

酢 8 g

砂糖 2.4 g

塩 0.6 g

薄口しょうゆ 1.2 g

だし汁 (鰹節) 4 g

しょうが 1 g



・作り方

- ① きゅうりは板ずりした後、薄い輪切りにして軽く塩もみし、15～20分置いてから水気をきる。
- ② わかめは乾燥わかめを水で戻す。
- ③ しょうがを、針状に切る。
- ④ ①～②としらすに三杯酢を加え、和えて器に盛り、④のしょうがを、天に盛る。