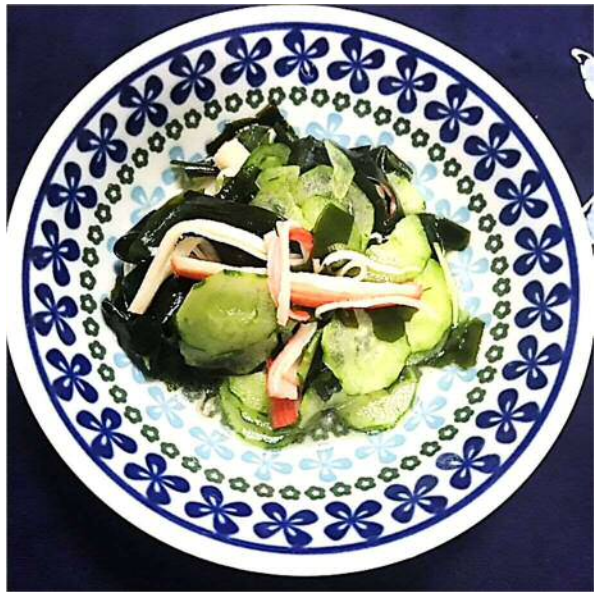
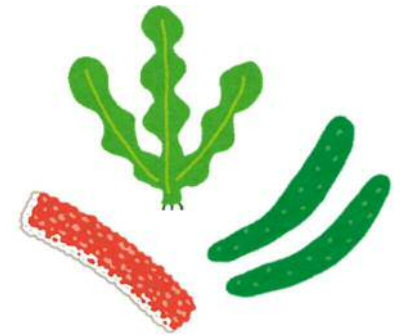


きゅうりとわかめの中華風酢の物



材料（2人分）

• 乾燥わかめ	5g	
• きゅうり	1本（100g）	
• 塩	少々	
• かに風味かまぼこ	2本（30g）	
A	• 砂糖	小さじ4（12g）
	• 酢	大さじ2（30g）
	• しょうゆ	小さじ1（6g）
	• ごま油	小さじ2（8g）



作り方

1. 乾燥わかめはさっとゆでて水気を絞る。きゅうりは薄い輪切りにしてボウルに入れ、塩をふって水気が出てしんなりするまでおく。
2. Aを混ぜ合わせ、わかめ、さっと水洗いして水気を絞ったきゅうり、ほぐしたかに風味かまぼこを加えて混ぜる。

ひとつことメモ

- *ごま油を加えるだけで、いつもの酢の物が中華風に変身します。
- *砂糖、酢、しょうゆの代わりに市販の調味酢を使うと、さらに簡単に作れます。

栄養価（1人分）

エネルギー：91kcal

食物繊維：1.6g

食塩相当量：1.4g

