

# 料理名 きゅうりとわかめの酢の物

## 材料と分量 (6人分)

きゅうり	2本
わかめ(塩蔵)	25g
ちりめんじゃこ	20g
塩	少々
しょうゆ	小さじ1
酢	大さじ2
砂糖	大さじ1



## つくいかた

1. きゅうりは輪切りにし、塩少々をふり軽くもんでしばらく置く。
2. わかめは水につけ塩抜きし、さっと熱湯に通し3cm幅に切る。
3. 2のわかめにしょうゆをかけ味をなじませる。
4. 1のきゅうりは水気を絞る。
5. 酢、砂糖を混ぜ、わかめ、きゅうり、ちりめんじゃこを混ぜ合わせる。

## 【1人分の栄養価】



エネルギー	kcal	カルシウム	mg
たんぱく質	g	鉄	g
脂質	g	コレステロール	mg
炭水化物	g	食物繊維	g
ナトリウム	mg	食塩相当量	g