



# わかめの酢の物

副菜

栄養価 1人分  
エネルギー 22kcal  
たんぱく質 1.0g

材料 4人分

※分量は大人の4人分です。写真は中学年の1人分です。

カットわかめ	大さじ2
キャベツ	2枚
にんじん	1/3本
きゅうり	1/2本
さとう	大さじ1
酢	大さじ1・1/2
しょうゆ	大さじ1/2



作り方

- ① キャベツ、にんじんは千切り、きゅうりは縦半分に切って斜めうす切りにする。
- ② カットわかめは水で戻し、ゆでてさまして、水気をしぼる。
- ③ 野菜をゆでてさまし、水気をしぼる。
- ④ 調味料を合わせ、野菜とあえる。

