

わかめときゅうりの酢の物

和え物

11kcal / 脂質0.0g / 塩分0.4g



ワンポイント

酢の物は、材料によってあわせ酢の割合が異なります。

砂糖：酢：しょうゆが1：1.5：2の割合（容量比）になっています。

酸味を抑えた酢の物です。



材料（4人分）

- ・ しらす干し 大さじ1（4g）
- ・ きゅうり 120g
- ・ 干しわかめ 2g

<A>

- ・ 砂糖 小さじ2/3
 - ・ 酢 小さじ1
 - ・ しょうゆ（こいくち） 小さじ1強
- ・ 塩 少々

作り方

- ① しらす干しはさっとゆでる。
- ② きゅうりは2～3mmの輪切りにし、さっとゆで、水冷し、水気をきる。
- ③ 干しわかめは水でもどし、さっとゆで、水冷し、水気をきる。
- ④ <A>の調味料を合わせ、しらす干し、きゅうり、わかめを和える。
- ⑤ 塩で味をととのえる。