

きゅうりとわかめの酢の物

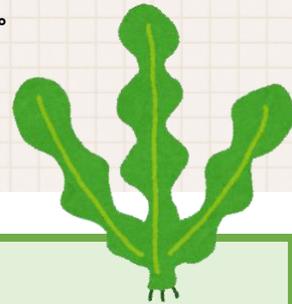


【材料(2人分)】

カットワカメ	小さじ4
きゅうり	1本
★こいくちしょうゆ	小さじ1
★酢	大さじ1
★砂糖	大さじ1
★いりごま	大さじ1

【作り方】

- ① カットワカメをボウルに入れ、ひたるくらいの水かお湯でもどしておく。
- ② キッチンバサミできゅうりのヘタを取りのぞく。
- ③ ラップやまな板を下にしてきゅうりを手のひらでつぶすか、キッチンバサミで切り、食べやすい大きさにする。そして、ポリ袋に入れる。
- ④ わかめがもどいたら、水をしっかり切ってポリ袋に入れる。
- ⑤ ポリ袋に★の材料を加え、もみこんで完成!
- ⑥ 冷蔵庫に置いておくと、味がしみこんでおいしい!



【栄養成分表示(1人分)】

エネルギー	53 kcal
たんぱく質	1.7 g
脂質	1.8 g
炭水化物	8.3 g
食塩相当量	0.9 g
食物繊維	1.7 g

【レシピのポイント】

- ・生のわかめだとおいしさアップ!
- ・わかめには「マグネシウム」が含まれていて、歯や骨を作ったり、筋肉の働きを調整したりする役割があります。