

出汁を使った  
きゅうりと  
わかめの酢の物



【材料 2人分】

きゅうり 1本  
わかめ（乾物）少々

[A]

だし 大さじ2  
酢 大さじ1、1/2  
しょう油 小さじ1、1/2  
みりん 小さじ1

- 1 ボウルに [A] を合わせ、混ぜ合わせておく。
- 2 きゅうりは小口切りにし、分量外の塩（小さじ1/4）を振り、5分程度おき、しんなりしたら水気を絞る。
- 3 わかめは水で戻し、水でよく洗い、水気を絞り食べやすい大きさに切る。
- 4 ボウルにきゅうりとわかめを入れ、合わせておいた [A] を加えてあえ、器に盛る。

～ま・ご・わ・や・さ・し・い～



食事に取り入れると、栄養バランスが  
いいとされています。