

副菜

きゅうりの酢の物

○ 材料(2人分)

| | |
|--------|--------|
| きゅうり | 100g |
| にんじん | 5g |
| 青じそ | 2枚 |
| カットわかめ | 小さじ1 |
| かにかま | 2本 |
| A 砂糖 | 小さじ2 |
| 酢 | 大さじ1 |
| しょうゆ | 小さじ1 |
| 塩 | 少々 |
| おろし生姜 | 少々 |
| すりごま | 小さじ1/2 |



○ 作り方

- ① かにかまは細かく裂く。
- ② きゅうりは薄切りにして塩をふりかけ、しんなりさせる。
にんじんはせん切りにして茹で、水けをきる。
青じそはせん切りにする。
わかめは水で戻して、水けをきる。
- ③ ボウルに①、②を合わせ、生姜、すりごまを入れ混ぜ、Aで調味する。

エネルギー

37kcal

たんぱく質

2.2g

食塩相当量

0.4g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん