

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