



♪きゅうりとわかめの酢の物♪



きゅうりをゆがくと、
青くさがとれて食
べやすいね。

ゆでたタコやシラ
ス、ごま、ツナなど
を入れてアレンジ
してもおいしいよ。

材料 4人分

きゅうり	2本
カットわかめ	6g
酢	大さじ2
さとう	小さじ4
しょうゆ	小さじ1

作り方

- ① きゅうりをうすい輪切りにして、さっとゆがく。
- ② カットわかめを、水でもどしておく。
- ③ 酢・さとう・しょうゆをボウルに入れ混ぜ合わせる。水気をしぼったきゅうりとわかめを加えてよく和える。冷蔵庫で冷やす。