

きゅうりとわかめのごま酢和え



材 料	分量(2人分)	切り方等
きゅうり	2本	薄い輪切り
乾燥わかめ	大さじ1	水に戻す
穀物酢	大さじ2	調味料A
砂糖	大さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
すりごま(白)	小さじ2	
ごま油	小さじ1	

塩分を控えながらお酢で味付けをしたさっぱり一品です。
火を使わず簡単に作れます。



レシピ: 淑徳大学 看護栄養学部 栄養学科生

- ①乾燥わかめをたっぷりの水につけて戻し、ザルにあげて水気を切る。
 - ②きゅうりは薄い輪切りにし、キッチンペーパーなどで表面の水気をふき取る。
 - ③ボウルにAの調味料を入れよく混ぜる。
 - ④③のボウルに①と②を入れ全体をよく混ぜ合わせる。
- ※きゅうりはスライサーを使うと簡単に薄い輪切りができます。