

きゅうりとわかめとしらす の酢の物



★きゅうり★

きゅうりは太さが均一なものが良品ですが、曲がっていても栄養価などに変わりはありません。表面にしっかりしたとげがあるのが新鮮さのしるしです。

★減塩のポイント★

- ①きゅうり、大根の余分な塩分は洗い落とし、水気はしっかり絞りましょう。
- ②しらす干しは水につけて脱塩してから使しましょう。

きゅうりとわかめとしらすの酢の物

<材料:2人前>

きゅうり	60g
大根	20g
カットわかめ(乾燥)	小さじ1
キャベツ	10g
みょうが	10g
しらす干し	4g
砂糖	小さじ2
酢	大さじ1
醤油	小さじ1/3
塩	ひとつまみ
白すりごま	適量



1人分 30kcal

<作り方>

- ①きゅうり、大根は塩水(水200ccに対して塩小1)につけ、しんなりしたらもみ、水洗いして水気を絞る。キャベツは茹でて水気をきる。みょうがは水にさらしてから水気をきる。
- ②しらすは水に10分つけておき、水洗いして水気をきる。
- ③みょうが以外の①と②を合わせ、調味料を加えて和える。みょうがを加えて混ぜ、器に盛り、白すりごまをふる。