

きゅうりとくき茎わかめのす酢の物もの



材料【4~5人分】

きゅうり	中 1 本	酢	大さじ 1	} A
茎わかめ (塩蔵)	50 g	淡口醤油	小さじ 2	
人参	中 1 / 4 本	砂糖	小さじ 1	

～ 作り方 ～

- ① 茎わかめは流水で洗い、塩抜きをし、食べやすい大きさに切っておく。
- ② きゅうりは輪切り、人参は千切りにしておく。
- ③ 人参、きゅうり、茎わかめは、さっと茹でる。
- ④ 調味料Aを混ぜ合わせ、③と和える。



わかめの旬は、3～5月です。

茎わかめは、わかめの中心にある茎の部分です。

カルシウムやマグネシウムなどのミネラルを

たっぷり含んでいるので、酢のものにも

是非使ってみてください！