



きゅうりとわかめの酢の物

商品イメージ
次週献立は
こちらから



材 料

| | 2人前 | 3~4人前 |
|----------|--------|--------|
| ・きゅうり | 1本 | 2本 |
| ・乾燥わかめ | 2袋(1g) | 4袋(2g) |
| 【家庭で用意】 | | |
| ・ 塩 | 小さじ1/4 | 小さじ1/2 |
| └ ・ 酢 | 大さじ2 | 大さじ4 |
| A ・ しょうゆ | 小さじ2 | 小さじ4 |
| └ ・ 砂糖 | 大さじ2 | 大さじ4 |

作り方

レンジ 500W トースター 800W

【下ごしらえ】

乾燥わかめを水につけて戻し、水気をしっかり切ります。

- ① きゅうりは薄く輪切りにし、塩を振ってよく揉み込みます。しんなりしたら水気を絞ります。
- ② ①、乾燥わかめ、Aを混ぜ合わせ、お皿に盛り付けたらできあがり。

(栄養成分1人前(96g)あたり)(全体を2人分として計算)

エ 51kcal 蛋 1.2g 脂 0.1g 炭 11.7g 塩 1.7g

※アレルギー物質はお届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を表記してあります。

※エネルギー・栄養成分値は、レンジ記載の分量で調理した場合の目安です(お好みで加える調味料やドレッシング類は含まれていません)。

※特定原材料に準ずるもの(推奨表示)については裏面の原材料名を参考にご覧ください。