



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	1袋(1g)	2袋(2g)
【家庭で用意】		
┌ ・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
・塩	小さじ1/4	小さじ1/2

作り方

レンジ 500W トースター 800W

【下ごしらえ】

乾燥わかめは水で戻し、しっかりと水気を切っておきます。

- 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)

☑ 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、レシピ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。