



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
- ・乾燥わかめ

1本
1袋(1g)

2本
2袋(2g)

【家庭で用意】

- 「・酢
- A・しょうゆ
- 「・砂糖
- ・塩

大さじ2
小さじ2
大さじ2
小さじ1/4

大さじ4
小さじ4
大さじ4
小さじ1/2

作り方



500W



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)

【E】 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してください。