



わかめの酢の物

ほどよい酸味で酢の物が苦手な方にも！

～献立例～
 そば めんつゆ
 薬味（ねぎ、七味唐辛子）
 天ぷら
 さつま芋の含め煮
 わかめの酢の物



[材料] (2人分)

きゅうり	80g
食塩(塩もみ用)	少々
塩蔵生わかめ	14g
さざなみちらし	20g
酢	小さじ2弱
食塩	少々
砂糖	小さじ1/2

[作り方]

1. きゅうりは、うす切りにして塩をふっておく。
2. きゅうりがしんなりしたら水で洗って塩気を抜き水気をしっかりとしぼる。
3. わかめは水洗いして塩を落としてから程よく戻し、1～1.5 cm長さに切る。
4. 酢、塩、砂糖を鍋に入れ、沸騰させないように気をつけながら砂糖が溶けるように火を通して冷ましておく。
5. ボールにきゅうり、わかめ、さざなみちらしと4の合わせ酢を加えてよく混ぜ合わせる。

<調理のコツ>

合わせ酢は加熱すると酸味が和らぎます。加熱し過ぎは酸味が抜け過ぎてしまうので注意してください。きゅうりに水分があると味が薄くなるので水気はよくしぼってください。食べる直前に合わせ酢と和えると水っぽくならず仕上がりします。

<料理の工夫>

酸味がきつくないので食べやすい酢の物です。食欲のない時にも酸味が食欲を増進させてくれます。

エネルギー	22kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	0.1g
炭水化物	3.8g
塩分	0.8g