



きゅうり・みょうが・わかめの酢物

材料 1人前

きゅうり	30g (45g)	みりん	小さじ1 (小さじ1と1/2)
みょうが	10g (15g)	酢	小さじ1 (小さじ1と1/2)
しらす干し	2g (3g)	うすくち醤油	小さじ1/3 (小さじ1/2)
カットわかめ	0.5g (0.8g)		()は栄養バランス弁当箱大サイズ

作り方

- 1 きゅうりとみょうがは輪切りにして、きゅうりは塩もみ (分量外) しておく。
- 2 カットわかめはもどした後食べやすい大きさに切る。
- 3 ボウルに調味料ときゅうり、みょうが、わかめ、しらす干しを混ぜ合わせる。