

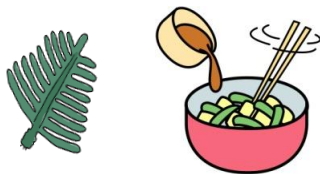


# 茎わかめの酢の物



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

材料（4人分）		作り方
茎わかめ（水で戻す）	5g	① 調味料 A を混ぜ合わせておく。 ② きゅうりは分量外の塩でもみ、しぼる。 ③ 茎わかめ、もやし、にんじんはサッと茹でて冷ます。 ④ ボウルに②、③、しらす干しを入れて、①で和える。
きゅうり（せん切り）	1/3本	
もやし	1/2袋	
にんじん（せん切り）	1/4本	
しらす干し	10g	
A	砂糖	小さじ2
	塩	少々
	酢	大さじ1
	うすくちしょうゆ	小さじ1



## ひとこと Memo

わかめは保存がきくので1年中食べられています。春が旬の食べ物です。葉、茎、めかぶの3つの部分に分けられます。茎わかめはコリコリとした食感が特徴です。



## 【1人分の栄養価】

エネルギー	29kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	0.2g
食塩相当量	0.4g

