

おすすめレシピ



●わかめときゅうりの酢のもの

和食のおかずにあと一品という時に、火を使わずさっと作れます。
イカ・タコ・練り物などを足してアレンジしてもおいしいですよ。

材料 4人分

ざい 材	りょう 料	めい 名	ぶん 分	りょう 量	き 切 り 方 な ど
きゅうり			2本		2mm幅の小口切り
しお 塩			少々		※きゅうりの塩もみ用
かんそう 乾燥わかめ			4g		水に漬けて戻す
す 酢		A	小さじ2		
うすくち 淡口しょうゆ	小さじ1				
さとう 砂糖	小さじ2				

1 きゅうりを切る。



2 きゅうりは塩をふってしばらく置き、軽くもんでしんなりしたら水にさらして塩気を抜き、ざるにあけてから水気をしっかり絞る。

3 わかめが戻ったら水気を絞る。

※②③の水気をしっかり絞っておくと、調味料がなじんでおいしく仕上がる。



4 ④の調味料を混ぜ、②③と合わせて味をととのえたら出来上がり。