

# きゅうりとわかめの酢の物

エネルギー 35kcal  
(1人分あたり)

【材料2人分】

- ・きゅうり 1本
- ・塩 小さじ 1/2
- ・乾燥わかめ 3g
- ・酢 大さじ 2
- ・砂糖 大さじ 1



きゅうりとわかめの酢の物



# きゅうりとわかめの酢の物

---

- ① 乾燥わかめは水で戻す。
- ② きゅうりはスライスに切り、塩で揉みこむ。  
水が出てきたら水気をしっかり絞る。
- ③ ボウルに①と②を入れてあえる。