

ワカメの酢の物



| | | |
|---------------------------------|--------|-------|
| 材 料 (4 人 分) | 生ワカメ | 150 g |
| | きゅうり | 3本 |
| | カニカマ | 1パック |
| | らっきょう酢 | 30ml |
| | しょうが | 1片 |

- 作
り
方
- (1) きゅうりは薄くスライスし、少量の塩でもむ。
しんなりしたら水でよく洗い、水気をしっかりとる
ワカメは塩蔵の場合は水にさらして塩抜き、絞って食べやすい大きさに切る。
- (2) きゅうりとワカメをボウルで一緒に混ぜ合わせ、そこにらっきょう酢としょうがを少しすり下ろして入れてよく混ぜる。
カニカマはほぐして追加する。

一
口
メモ