

## わかめと長芋の酢の物



材 料 ( 4 人 分 )	塩わかめ	100g
	きゅうり	2本
	長芋	400g
	エビ	4尾
	イカ	適量
	酢	大さじ3
	砂糖	大さじ2
	しょう油	小さじ1
	塩	小さじ2/3

- 作 (1)わかめは、水で戻したものを適当に切る。  
り (2)長芋は、千切りにする。  
方 (3)きゅうりは薄い輪切りにして、塩を振っておく。  
(4)海老は、茹でて縦に2つに切る。イカは茹でた後、適当に切る。  
(5) (1), (2), (3), (4)に砂糖, 塩, 酢, しょう油を加えて混ぜる。

一  
口  
メモ