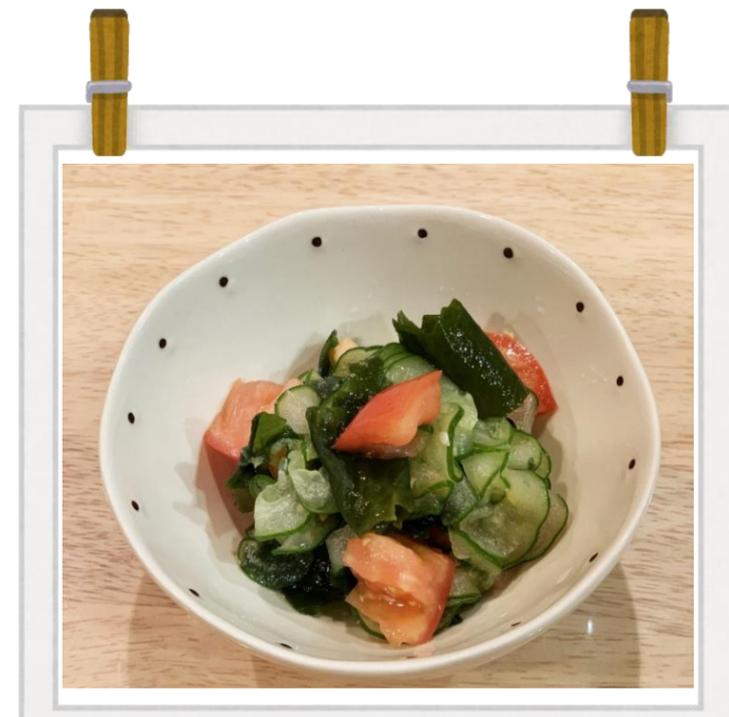


副菜

生姜風味の酢の物



材料

分量

きゅうり	2本	
塩	少々	
カットわかめ	3g	
トマト	1個	
A	生姜 (すりおろし)	小さじ1
	砂糖	大さじ2
	酢	大さじ1

作り方

1. きゅうりは薄くスライスし、塩少々でもんでおく。カットわかめは水で戻しておく。トマトは一口大に切る。
2. Aをすべて混ぜ合わせる。
3. 1のきゅうりの水分をしぼる。わかめも水分をしぼり、トマトとともに2に混ぜて、冷蔵庫で30分間程度おき、味をなじませてから食べる。

エネルギー：36kcal たんぱく質：1g 脂質：0.2g
炭水化物：9.4g 食塩相当量：0.3g