

「ワカメときゅうりの酢の物」

材料

『4人分』

- ワカメ（水で戻したもの）...80g
- きゅうり...1本
- ごま...小さじ2
- 乾燥網えび...大さじ1
- だしつゆ又はめんつゆ...大さじ1
- 酢...大さじ2
- 砂糖...小さじ1
- 塩...小さじ1/2(きゅうり用)
- 糸唐がらし...少々



作り方

- ①ワカメを塩抜きして水で戻しておく。それを適当な大きさに切る。
- ②きゅうりをスライサーで輪切りにする。そのきゅうりを塩もみして、2、3分後に軽く水洗いしてギュッとしぼる。
- ③ボウルにだしつゆ、酢、砂糖を入れ混ぜ合わせ、ワカメ、きゅうり、ごま、乾燥網えびを入れてあえる。
- ④「③」をお皿に盛り付けて、上に糸唐がらしを飾りつける。

Memo

