

* わかめとお漬物の酢の物 *



栄養価

エネルギー：26kcal 塩分：0.4g

材料（2人分）

生わかめ：30g
キャベツ：70g
にんじん：20g
キューちゃん漬：15g
しょうが：少々
A 酢：大さじ1
砂糖：小さじ1
だし汁：小さじ2

作り方

- ① わかめはさっとゆで、食べやすい大きさにゆでる。
- ② キャベツはゆでて1cm幅に切り、水気をしぼる。
- ③ にんじんは短冊切りにしてゆでる。
- ④ キューちゃん漬は1cm角ぐらいに切る。
- ⑤ しょうがはせん切りにする。
- ⑥ Aを合わせ、①～③とキューちゃん漬を和える。器に盛り、しょうがを天盛りにする。

ポイント

キューちゃん漬の塩分を利用した酢の物です。漬物はたくさん食べると塩分のとりすぎになりますが、このように使うと、漬物を食べる満足感も味わえ、酢の物も通常のものより塩分控えめにできるため、一石二鳥です。
しょうがは味のアクセントに使います。