

## わかめときゅうりの酢の物

	<b>材料(2人分)</b>			
	きゅうり	1本		
塩	少々(0.5g)			
塩蔵わかめ	10g			
A { 酢	大さじ1			
砂糖	大さじ1/2			
しょうゆ	小さじ1/2			
すりごま	小さじ1			
<b>1人分の栄養量</b>	<b>エネルギー</b>	<b>たんぱく質</b>	<b>脂質</b>	<b>塩分</b>
	28 kcal	1.0g	0.9g	0.4g



### 作り方

1. きゅうりは薄い輪切りにし、塩でもみ、水気を絞る。
2. わかめは塩を洗って戻し、食べやすい大きさに切り、さっと熱湯をかける。
3. Aを合わせて1、2を和え、すりごまを振る。