

かんたん！うま塩レシピ

ごま酢和え



【材料(2人分)】

きゅうり	1/2本	A	白すりごま	大さじ1
乾燥わかめ	2g		酢	小さじ2
えのきたけ	40g		醤油	小さじ1
もやし	40g		砂糖	小さじ1

調理時間
約 10 分

その他のレシピは
こちら⇒



【作り方】

1. きゅうりは薄い輪切りにする。塩(分量外)でもみ、水洗い後、水気をしぼる。
2. えのきは石づきを落とし、3cm長さに切る。えのきともやしは茹でて水気を切る。
3. わかめは水で戻し、水気を切る。
4. ボウルにAを入れ混ぜ合わせる。
5. 4に1~3の食材を加えて和え、冷蔵庫で冷やす。

【1人分の栄養価】

エネルギー 44kcal たんぱく質 2.3g 塩分 0.5g