



酢の物



さっぱりと爽やかな酢の物は、夏場の暑い時期や油っぽい料理の時、献立に組み合わせるのがおすすめです。



ポイント



【1人分の栄養価】

エネルギー：27kcal
タンパク質：0.4g
塩分：0.6g

調味料を和えるタイミングが早いと、調味料を吸って、春雨が伸びてしまいます。食べる直前に和えると、おいしく食べることができます。



作り方



材料	4人分
きゅうり	40g
春雨	20g
乾燥カットわかめ	2g
◆米酢	大さじ1
◆醤油	大さじ1
◆上白糖	小さじ1
◆塩	少々

- 1 きゅうりは薄い小口切りにし、塩（分量外）で塩もみする。
- 2 春雨、乾燥カットわかめを茹で、冷まし、水気を切る。
- 3 ◆の調味料をよく混ぜる。
- 4 茹でた食材を④で和え、味を調える。

夏が旬の「きゅうり」は水分やカリウムが豊富に含まれ、体の中にたまった余分な塩分を排出し、むくみを予防してくれる効果があります。また、酢と一緒にすることで、夏バテ予防にも効果があります。

