

きゅうりとわかめの甘酢和え



材料（4人分）

キュウリ 1 本、カットわかめ 4g、カニ風味かまぼこ 4 本、
【調味料 A】 酢大さじ 4、砂糖大さじ 2、塩少々

【1人当たりの栄養価】

エネルギー 35kcal 食塩相当量 0.5g

【野菜の量】

40g（1日の野菜摂取量目標量 350g）

作り方

① キュウリは薄い輪切りにする。



② わかめは水で戻し、水けをしっかりと切る。

③ カニカマは半分に切り、食べやすく手でほぐす。



④ ボウルに①、②、③を入れ、調味料 A を加えて和える。

