

# わかめときゅうりの和え物



## 材料名（4人分）g

- |           |        |
|-----------|--------|
| ・ きゅうり    | 80     |
| ・ 大根      | 40     |
| ・ いか      | 28     |
| ・ わかめ（乾燥） | 2      |
| ・ 酢       | 小さじ1   |
| ・ 三温糖     | 小さじ1   |
| ・ みりん     | 小さじ1/2 |
| ・ しょうゆ    | 小さじ1   |
| ・ 塩       | 小さじ1/2 |

## 作り方

わかめを水に浸しておく。  
大根ときゅうりを千切りにし、火を通す。  
いかは短冊切りにし、茹でる。

ボウルに調味料を全て入れて味を整え、  
水気を切ったわかめ、大根、きゅうりといかを  
加えてかき混ぜる。

和え物

