

胡瓜の酢の物

10 kcal 蛋白質 0 g 塩分 0.2 g

美味しく減塩のコツ！

だし酢をとろみあんにすることで舌の上に残りやすく味を強く感じることができます。



材料（1人分）

きゅうり	20g
ラディッシュ	5g
乾燥わかめ	0.01g
(A)かんたん酢	5g
(A)だし	5g
片栗粉	0.5g

作り方

- 1 きゅうり、ラディッシュを薄切りにし、乾燥わかめを戻します。
- 2 調味液Aを片栗粉でとろみ付けします。
- 3 1の食材の水分をよく除き、2のとろみだし酢をよく和えます。
- 4 器にのせて完成です。

