

～高齢者に人気の副菜レシピ～

お手軽度

★★★

野菜使用量

40 g/人

献立名

胡瓜の酢の物

材料2人分

- | | |
|----------|---------------|
| ・ 胡瓜 | 80g (1/2本くらい) |
| ・ カットわかめ | 1g |
| ・ かにかま | 1~2本 |
| ・ 酢 | 大さじ1 |
| ・ 砂糖 | 小さじ2 |
| ・ 塩 | 少々 |
| ・ 薄口しょうゆ | 小さじ1/3 |



エネルギー	27	kcal	たんぱく質	1.5	g
脂質	0.1	g	炭水化物	5	g
塩分	0.6	g			

ひとことコメント (一人当たり)

酢がきつなく食べやすい味付けです。

作り方

- ・ わかめは水でもどしてカットした胡瓜と調味料を和える。