

茎ワカメの酢物



材料（2人分）

・胡瓜・・・80g	① {	・酢・・・16g
・塩・・・0.4g		・砂糖・・・8g
・茎わかめ・・・20g		・白だし・・・4g
・生姜・・・4g		

- ①胡瓜は千切りにし、塩でもんでおく。生姜は、針生姜にする。
- ②茎わかめも千切りにし、塩抜きをする。
- ③①を合わせる。
- ④ボールに①、②を入れ、③で和える。
- ⑤器に盛り、針生姜を飾る。

エネルギー

24kcal

塩分 0.8g

コレステロール 0mg

たんぱく質 0.6g

ワンポイント 酢は疲労物質の乳酸を分解する働きがあります。
アドバイス 疲れたときに、酢をとるのは効果的です。