

きゅうりとわかめの酢の物

◇ポイント

一年を通して美味しく食べられるきゅうりですが、春～夏が最も旬な季節になります。美味しいきゅうりは、太さが均一で、切り口がみずみずしいもの。持ってみて、ずしりと重みがあり、色つやがよいものとされています。また、イボのある品種の場合は、イボがチクチクするくらい尖っているものが新鮮です。

◇材料(4人分)

きゅうり 2本(200g)
わかめ 100g
しらす干し 大さじ2
玉ねぎ 50g
水煮大豆 100g
ミニトマト 4個

【和える調味料】

酢 大さじ4
砂糖 大さじ2
水 大さじ2
しょうゆ 大さじ1・1/4
みりん 大さじ2
塩 少々
しょうが 小さじ1(すりおろし)



◇作り方

①きゅうりは2mm厚さの輪切りにし、塩小さじ1/2をまぶす。

わかめは洗って水けを切り、食べやすい長さに切る。

玉ねぎは薄くスライスする。ミニトマトは半分に切る。

水煮大豆は湯通しをする。

②ボウルに調味料を混ぜ合わせ、きゅうり、わかめ、しらす干し、玉ねぎ、水煮大豆を加えてあえる。

③器に盛り、半分に切ったミニトマトを乗せ、しょうがをひとつまみにして乗せる。

◇栄養価(1人分)

・エネルギー 104kcal
・脂質 1.9g
・たんぱく質 5.8g
・塩分 1.6g