

きゅうりの酢の物

《材料》

| | |
|-------|-------|
| きゅうり | 150 g |
| 乾燥わかめ | 1 g |
| かに水煮缶 | 65 g |
| コーン | 20 g |

《味付け》

| | |
|------|-------|
| お酢 | 6.5 g |
| 食塩 | 1.5 g |
| しょうゆ | 6.5 g |
| 砂糖 | 6.5 g |

《切り方》

半月切り

《作り方》

- ①きゅうりはさっと茹でて水にさらす。
- ②わかめは水で戻しコーン缶とかに缶は、水を切る。
(この時少しかに缶の汁を味付け用にとっておく。)
- ③お酢、食塩、しょうゆ、砂糖は火にかけて沸騰させ冷ます。
- ④きゅうり、わかめは良く水を絞り、コーンとカニ調味料と合わせたら完成。