



春雨の酢のもの



材 料 (4人分)

春雨(乾燥)	80g	A	砂糖	小さじ4
かに風味かまぼこ	4本		酢	小さじ4
カットわかめ	小さじ4		しょうゆ	小さじ4
ホールコーン	大さじ4			

作 り 方

- 1 春雨はキッチンばさみで食べやすく切る。
かに風味かまぼこは長さを半分に切ってほぐす。
ホールコーンは水気を切っておく。
- 2 春雨を熱湯で1分ゆで、カットわかめを加えてさらに1分ゆでる。
かに風味かまぼこも加え、煮立ったらざるにあげて粗熱をとる。
- 3 Aを混ぜ合わせ、2とホールコーンを和えて冷めたら汁気を切る。

副菜

1人分栄養価：エネルギー 108kcal 塩分 1.4g

発行：羽生市健康づくり推進課

すっぱくて、ツルッと食べられるので、暑くて食欲のなくなる夏にピッタリ♪