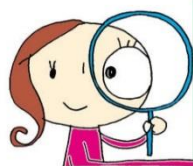


きくらげの酢の物



乾燥きくらげは、
ビタミンDを多く含む食品です。
わかめ(海藻)のように酢の物や
サラダに入ると、
食感も楽しめます。

1人分

エネルギー 38kcal

ビタミンD 4.3 μ g



●材 料● (3人分)

乾燥きくらげ	10g	・・・ぬるま湯に20分位つけてもどす (商品に記載されている戻し方を参考にしてください)
きゅうり	1本	・・・薄切り
ぽん酢しょうゆ	大さじ1	
ごま油	小さじ1	
いりごま	大さじ1	



●作 り 方●

- ① きくらげは、硬い部分があれば取り除き、5mm幅程度に切る。
- ② ①をぽん酢しょうゆであえ、きゅうり・ごま油・いりごまを加えて混ぜる。