

コープ健康クッキング

料理名

たたききゅうりの酢のもの

調理方法

混ぜる

材料（4人分）

きゅうり	2本（200g）
〔 塩	適宜
カニ風味かまぼこ	4本
乾燥わかめ	2g
酢	大さじ1
〔 砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/2

作り方

- ①きゅうりは、洗って板ずりし、塩を洗い流す。すりこぎで軽くたたき、3cm長さに切ってから手でたてに割る。
- ②カニ風味かまぼこは、半分に切る。
- ③ポリ袋に、きゅうり・カニ風味かまぼこ・わかめ・調味料を入れて混ぜ、空気を抜いて袋をしぼり、しばらくおく。
- ④③の水気をきって、器にもる。

栄養価（1人当たり）

エネルギー：19kcal	脂質：0g
タンパク質：1.1g	食塩：1.0g

アドバイス

--

