もやしときゅうりの酢の物

レシピのポイント

サラダ感覚で食べられる酢の物です。
素材に下味をつけない手軽な調理方法は、シャキシャキとした野菜の食感を生かして減塩の物足りなさを補います。

調理時間：約１５分
費用目安：30円前後（１人分）

材料		１人分	４人分
もやし		２５ｇ	１００ｇ
きゅうり		１／４本	１本
A	酢	大さじ１／４	大さじ１
	塩	少々	小さじ１／３
	砂糖	小さじ１／２	小さじ２

栄養成分表示（１人分）：エネルギー 14kcal、たんぱく質 0.7g 、脂質 0.1g、炭水化物 2.9g、食塩相当量 0.5g

【　作り方　】

1

もやしを５００wレンジで３分加熱し、ざるにあげ、粗熱をとる

2

きゅうりは斜め薄切りにしてから千切りにする

3

Aの調味料をボウルに入れる

4

１のもやしは絞らないで、ボウルに入れ調味液と和える

5

次にきゅうりを入れ合わせ

6

ラップをし冷蔵庫に入れて少し時間をおくと味がなじんで美味しく仕上がる

7

器に盛り付け、出来上がり