

いかとわかめの酢の物



材料 (4人分)

| | | |
|-----------|---------|---------|
| ・キャベツ | 120g | |
| ・きゅうり | 160g | |
| ・乾燥カットわかめ | 4g | |
| ・イカ | 100g | |
| A { | ・上白糖 | 大さじ 2 |
| | ・薄口しょうゆ | 大さじ 1 |
| | ・酢 | 大 1・小 1 |
| | ・すりごま | 小さじ 2 |

作り方

1. キャベツは芯を取り除き、粗めの千切りにする。
2. きゅうりは、薄い輪切りにする。
3. イカは、食べやすい大きさの短冊切りにする。
4. キャベツ、きゅうり、イカ、乾燥カットわかめをそれぞれ茹で、水気をきっておく。
5. ボウルに調味料 A を合わせ、④を加えて和える。

