



「白きくらげとじゃこのサラダ風酢の物」

サラダ感覚で食べられる酢の物です。白きくらげのプリプリ感はやみつきになります！

材料名(2人前)	配合(g)	備考	作り方	
白きくらげサラダカット	5g		①軽く水洗いした「白きくらげサラダカット」を30分程水戻した後 熱湯の中で2分程かき混ぜながら湯通しする。 (湯通しした後は、冷水で冷やしておく) ②水洗いしたキュウリをスライサーで薄く輪切りにした後、塩で揉む。 (5分ほどおいた後、よくしぼる) ③トマトを小さめの楕形にカットする。 ④白きくらげとキュウリを混ぜながら三杯酢を和え トマトとじゃこを盛り付け出来上がり！ (※じゃこの塩分もあるので味付けは控えめで大丈夫です)	
キュウリ	1本			
じゃこ	5g			
トマト(中サイズ)	1/2個			
塩	適宜	塩もみで使用	商品名：白きくらげサラダカット	
三杯酢(またはポン酢)	小さじ1	ドレッシングでもOK		
			規格： 入数： 特長：	

白きくらげは薬膳料理でも使用される食品で、喉や肺を潤し、肌にハリや潤いを与えられています。また、食物繊維とビタミンDが大変豊富で、カロリーも少ないのでダイエット用にオススメの食材です。

