

ダイニングメニュー

酸っぱさが苦手な方でも食べやすい

もずく酢のピリ辛和え



お客様の
ご要望にお応えした!
ヘルシー料理

■材料〈4人分〉

もずく酢(三杯酢).....	3個
砂糖.....	20g
きゅうり.....	1本
塩.....	少々
にんじん.....	25g
しょうが.....	10g
白ねぎ.....	1/4本
赤唐がらし.....	少々
ごま油.....	大さじ1

■作り方…調理時間約20分(冷蔵庫で冷やす時間は除く)

- ①もずく酢に砂糖を加える。
- ②きゅうりは4つ割りにし、種を取り塩もみし、3~4cmの長さに切る。
- ③にんじん・しょうが・白ねぎは千切りにする。
- ④ボウルに①・②を合わせ、③のをせ、赤唐がらしを置き、沸かしたごま油をかけ、混ぜ合わせる。冷蔵庫で冷やしていただく。



砂糖はお好みで調整してください。煎りごまを加えると、一味違った感じに仕上がります。

食事バランスガイド

1人あたり:76kcal

