

## ポン酢で簡単に！きゅうりの酢のもの



### 分量（4人分）

きゅうり 2本（180g程度）

カットわかめ（乾燥） 大さじ4（15g程度）

ポン酢 大さじ3（54g）



エネルギー 1.7kcal  
たんぱく質 1.5g  
脂質 0.2g  
食物繊維 1.9g  
塩分 1.3g  
(1人分)

### 作り方

- ① わかめをたっぷりの水に浸しておく
- ② きゅうりは薄く切る
- ③ 水気を絞った①と②を合わせて、ポン酢で和える
- ④ 10分ほどおく

