Recipe

山芋の酢の物

材料（2 人分）

長芋	5cm
塩わかめ (もどして)	30g
ポン酢	大さじ 2
柚子の皮	少々

《1 人分の栄養価》
エネルギー 39kcal　塩分 0.4g

作り方

1　長芋をうすく半月切りにする。

2　水に戻した塩蔵わかめを茎をのぞき、熱湯をかけて生臭みを消し、水をよく切って 3cm の長さのざく切りにする。

3　長芋とわかめをざっくりと混ぜ、ポン酢を和えてから器に盛る。

4　柚子の皮を薄く千切りにし、上に飾る。

対象：子どもから
ご年配の方まで

Cooking Point

わかめを多く取るので満腹感があります。