

わかめとみょうがのポン酢あえ

〈材料：1人分〉

乾燥カットわかめ 3g

みょうが 2個 (30g)

ポン酢しょうゆ 小さじ 1

〈作り方〉

1 わかめは水に3分ほどつけてもどし、水気を絞る。みょうがは横に2mm幅に切る。

2 ボウルにわかめ、みょうが、ポン酢しょうゆを入れてあえる。

12kcal 塩分 0.6g

