ケンミン食品
株式会社

きゅうり大量消費♪たことわかめの酢の物春雨

調理時間：10分　調理法：電子レンジ　カロリー：109kcal　塩分：2.1g

和えるだけで簡単酢の物の副菜レシピです。
酢でさっぱり仕上げた味で、たことわかめのコリコリ食感、きゅうりのシャキシャキの食感が癖になります♪

たこが合格祈願の縁起物として人気の理由
たこは、「octopus」＝「置くとパス（受かる）、」「多幸＝たこ(う)」から、たくさんの幸せが舞い込んでくる、という語呂合わせから、受験生のゲン担ぎにぴったりとされています。
また、たこに含まれる「ビタミンB_{12}」は神経及び血液細胞を健康に保ち、記憶力や集中力を高める効果が期待されます。

使用商品　おうちの野菜でもう一品 中華風春雨サラダ

はるさめとたっぷりの細切り野菜、ハムや錦糸卵などお好みの具材を添付のたれで和えるだけで、手軽に懐かしい味の中華風春雨サラダ「バンサンスー」が召し上がりいただけます。

材料　3〜4人前

おうちの野菜でもう一品
中華風春雨サラダ：1袋
ゆでたこ：15cm分（約60g）
きゅうり：2本（200g）
乾燥わかめ：大さじ2（8g）
塩：ひとつまみ
水：120cc

作り方

(1)
わかめは水でもどしておく。
きゅうりは細切りにし、塩もみして水洗いしておく。
たこは薄切りにする。
(2)
たこ、きゅうり、わかめは全て同じボウルに入れる。

(3)
沸騰した たっぷりのお湯に春雨を入れ、箸でほぐして約3分ゆでる。
ゆであがったら、ざるにとり 水で冷やし、しっかりと水分を絞る。

(4)
ボウルにはるさめ・添付のタレを入れて混ぜ合わせて冷やす。

(5)
お好みで糸唐辛子をトッピングする。

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.