きゅうり1本使い切り たことわかめの酢の物春雨





調理法:電子レンジ (い) 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 」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。

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

(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。

たこ、きゅうり、わかめは全て同じボウルに入れる。

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。

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。