

きゅうり1本使い切り♪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B₁₂」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「パンサンズー」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。