





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：142kcal  塩分：1.9g

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」=「置くトパス（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

野菜を入れてつくる 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「バンサンスー」が召し上がりいただけます。



材料 2-3人前

野菜を入れてつくる中華風春雨サラダ：1袋
ゆでたこ：15cm分（約60g）
きゅうり：1本
乾燥わかめ：大さじ1（4g）

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) 耐熱容器にはるさめを広げて水（120cc）を注ぎ、ふたかラップをして、電子レンジで加熱する。
【600W：3分 または 500W：3分30秒】
水分がなくなるまで混ぜ合わせる。
- (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。