

## そうめん瓜とブトエビの酢の物

材料	分量 (4人分)	作り方
そうめん瓜 ブトエビ きゅうり 梨か柿 <b>【合わせ酢】</b> ★かつお節つゆ (2倍) ★水 ★砂糖 ★米酢 いらごま	小1個 (160 g) 100 g 1本 (80 g) 1個 (80 g) 大1 大2 小2 大2 小2	① ブトエビはよく洗い、茹でて殻と背ワタを取り、さっと洗って水気を切る。 ② そうめん瓜は3cm程の輪切りにして種を取り、たっぷりの水で皮ごと10分程茹でて氷水に取り、皮1枚残してほぐし、ザルに上げ冷蔵庫で水気を切る。 ③ きゅうりは斜め切りにしたあと千切りにする。梨(柿)も同様にする。 ④ ②、③をボウルに入れ、分量外の酢をふりかけて軽く絞る、別のボウルにブトエビを入れて混ぜ、冷やして器に盛る。 ⑤ 食べる前に合わせ酢をかけ、いらごまをのせて混ぜて食べる。

< 1人分の栄養量 >

エネルギー	63kcal
タンパク質	5.9g
脂質	0.6g
炭水化物	8.4g
塩分	0.5g