

# 「おいしい寮めし」

著者 福本健一 監修



今週のおすすめレシピ

現サンベルクス陸上部管理栄養士

## 酢だことわかめの酢味噌和え



### 材料

・酢だこ	1pc
・乾燥カットわかめ	20g
・きゅうり	1/2本
・酢味噌(市販)	適量

(酢味噌を手作りする場合)

・白みそ	大さじ2
・さとう	小さじ1
・酢	小さじ1

### 作り方

1. カットわかめは水で戻して水気を絞る。
2. きゅうりは輪切りにして塩をふってもんで、水気を絞る。
3. 器にわかめと酢だこを見た目よく盛り付け、上から酢味噌を適量かけて完成。

### <ポイント>

火を使わないので、暑い夏の献立におすすめ。

こちらのQRコードから  
スマートフォンでも  
レシピを確認  
いただけます!!

