



## 桜えびとわかめの酢の物

食べてリフレッシュ！春にピッタリの健康小鉢



カロリー  
39 kcal  
(1人分)

クイックレシピ  
約10分

### 材 料 (4人分)

桜えび……………50g  
 わかめ(干しまたはカット)  
 ………………10g  
 きゅうり……………1本  
 塩……………小さじ1/2  
 しょうが……………1~2片

<A> 合わせ酢  
 酢……………大さじ3  
 砂糖……………大さじ2弱  
 薄口しょうゆ  
 ………………小さじ1

### 作り方

1

きゅうりは乱切りにして塩でもみ、3分おいてから流水で塩分を洗い、水気を取る。



2

<A>を混ぜ合わせ、桜えびと干切りにしたしょうがを浸しておく。



3

わかめは水で戻してザルに取り、水気をよく絞る。



4

2のさくらえびに1のきゅうりと3のわかめを加えて和える。



### ワンポイントアドバイス

- 2で桜えびとしょうがを先に合わせ酢に浸すのは、桜えびとしょうがに酢を染み込ませながら、酢に桜えびとしょうがの風味を移すためです。1できゅうりの塩もみを3分放置しておく間に2に取りかかると手際よく作れます。
- わかめはカットしたものならそのまま、普通の干しわかめを使う場合は、キッチンバサミで小さく切ってから戻してください。

### 栄養価

- 桜えびのカルシウム含有量は魚介類の中でもトップクラス。しかも吸収しやすいかたちで含まれています。
- わかめは代謝を高め、ダイエット効果や甲状腺ホルモンに関与し精神安定効果も。
- 桜えびとわかめは酢と一緒に摂ることで、骨粗鬆症や貧血の予防はもちろん、精神を安定させる働きもあるので、ストレスを感じやすい時にもおすすめです。



プリントしたものはファイルなどに閉じていただくと料理ブックができますよ。