



○ 使用製品 液体かつおの素リッキーS

○ 栄養成分表示 (1人前)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
32 kcal	2.1 g	0.2 g	5.5 g	0.2 g

この表示値は、目安です。

○ 材料 (1人前=59.6g)

- きゅうり 15g
- 紅ずわいがにかにフレーク 10g
- わかめ 5g
- 春雨(乾) 3g
- 【材料A】
- 水 15g
- 穀物酢 9g
- 砂糖 2g
- 液体かつおの素リッキーS 0.5g
- しょうが汁 0.1g

○ 作り方

- ① きゅうりは板ずりし輪切りにする。春雨は下茹でし、水気を切っておく。
- ② 材料Aを混ぜておく。
- ③ ①・②・紅ずわいがにかにフレーク・わかめを和える。
- ④ ③を冷蔵庫にて冷やして味をなじませる。

