副菜 あえ物 s-12 **こぶあえ**

材料	分量(g)	
もやし	30.00	
きゅうり	20.00	
刻み昆布	0.50	
しょうゆ(淡口)	1.50	

9
8.0
0
13
0.2
11
0.02
0.03
0.3
0.8

MEMO

作り方

きゅうりは輪切りにし,ふり塩して水気を絞る。もやしは3cm位に切り,さっと茹でる。刻み昆布は戻してから,適度な長さにきる。

野菜・刻み昆布を混ぜ合わせる。

調味する。

