

献立名		そうめんかぼちゃの酢の物	
材料(4人分)	分量	作り方	
そうめんかぼちゃ	120g	【下ごしらえ】 ・そうめんかぼちゃは茹でて中身を出す。 ・乾燥わかめを戻す。	
豆腐竹輪(半月切り)	16g		
きゅうり(千切り)	60g	【作りかた】 ①具材をさっと茹でて冷ます。 ②酢、砂糖、塩、ごま油で調味する。	
乾燥わかめ	8g		
酢	14.4g		
砂糖	9.6g		
塩	2.8g		
ごま油	3.2g		

