

# 和えもの2種



副菜



## 材料：4人分

乾燥わかめ……………10 g  
たけのこのひめ皮……………50 g  
食用菊……………12 g

### A みそ和え

〔みそ……………大さじ2  
酢……………大さじ2  
砂糖……………大さじ2

### B 三杯酢

〔さとう……………大さじ1  
酢……………大さじ1  
しょう油……………大さじ1

味噌和え【1人分】 エネルギー：51kcal  
たんぱく質：1.9 g 脂質：0.7 g  
炭水化物：10.4 g ナトリウム：667mg

三杯酢【1人分】 エネルギー：19kcal  
たんぱく質：1.1 g 脂質：0.1 g  
炭水化物：4.3 g ナトリウム：512mg



## 作り方

みそ和え ひめ皮は茹でて冷まししほる。わかめとAで和える。

三杯酢 食用菊もさっとゆで、わかめとBで和える。