

# 簡単♪野菜レシピ

野菜1人分  
**120g**

料理名

**もずくの酢の物**

コンセプト

野菜たっぷりカラフルな酢の物



材料(4人分)	分量	作り方(調理時間 10分)
もずく(生)	180g	①もずくは食べやすい長さに切る。 ②きゅうりは輪切りにし、塩もみをして水気を切る。 ③ミニトマトは半分に切る。 ④ながいもは5mm幅のせん切りにする。 ⑤たまねぎは薄切りにする。 ⑥①～⑤を合わせ調味料であえて出来上がり。 ※冷蔵庫で1時間以上おくと味がなじんで一層おいしくいただけます。
きゅうり	1本	
塩(きゅうりの塩もみ用)	少々	
ミニトマト	10個	
ながいも	5cm	
たまねぎ	1/4個	
【合わせ調味料】		
酢	大さじ1	
砂糖	大さじ1/2	
めんつゆ (2倍希釈)	大さじ1/2	

## 推進員からのワンポイントアドバイス！

- 材料を切って混ぜるだけなので、簡単にできます。
- たまねぎの代わりに、みょうがやセロリ、長ねぎを使うと違った風味を楽しめます。
- 調味料によくなじませてから食べるとおいしいです。