



77Kcal. 塩分1.4g (1人分)、調理時間15分

<材料> 4人分

塩くらげ	1パック
なま麩 (いちょう)	1/4本
りんご	1/2個
きゅうり	1本
長ネギ	1/2本
しょうが	1/2片
A 酒、砂糖、醤油	各大さじ1
塩	小さじ1/2、洋辛子
ごま油	小さじ1

<作り方>

1. 塩クラゲは洗い、湯 [70度位] をかけ、10分置き、ザク切りにする。
2. なま麩は薄切りにする。
3. 野菜はせん切りにする。
4. Aをボールにいれ、1. 2. 3. を入れ和える。