全 農 JA全農とくしま

徳島県産農産物でつくる、美味しい・楽しい・簡単レシピ!

海老とわかめの酢味噌和え



▼材料(2人分)

○海老 …4 尾(ブラックタイガー)

○わかめ ···60g

○キュウリ …1/3 本

 \bigcirc A :

• 白味噌、酢、砂糖 … 各大 1

▼作り方

- ① 海老は殻をむいて楊枝で背わたを除き、ラップで包んでレンジ(強)で 40 秒加熱する。
- ② わかめは一口大に切り、キュウリはスライサーで小口切りにして塩(少々)でもむ。
- ① ①と②をAで和える。

レシピ提供:料理研究家HITOMI