



### きゅうりと豆麩とわかめの酢の物

#### 【材料（4人分）】

きゅうり 80~100 g  
豆麩 8~10 g  
わかめ 10 g

#### 【調味料】

酢 16 cc  
酒 10 cc  
砂糖 6 g  
塩 少々

#### 【作り方】

- 1 きゅうりは薄切りにして、塩を少々まぶしてしんなりさせる。
- 2 豆麩は水に浸す。
- 3 調味料を混ぜ合わせて甘酢を作る。
- 4 「1」と「2」を軽く絞って「3」をかける。

## 「会津と浜 会津の食で絆づくり」

### レシピ集



日時 平成23年7月27日(水)  
場所 道の駅ばんだい 活性化センター 内  
参加者 会津若松市食生活改善委員  
大熊町食生活改善委員