

ウェルネスかごしま 健康増進魅力発掘プロジェクト  
料理レシピ部門



素材名 さっぱり酢の物

名前 (ニックネーム) ようこちゃん 様

所在地 (県名) 鹿児島県

### ポイント

おかわかめの緑黄色野菜と、鶏ささみのタンパク質、甘夏のビタミンCのさっぱりした酢の物。夏ばて防止と免疫力アップに抜群です。

### 材 料

(4人分)  
鶏ささみ 180g  
きゅうり 1本  
おかわかめ 60g  
甘夏(身) 250g  
  
(調味料)  
砂糖 50g  
酢 大さじ2強  
淡口しょうゆ 大さじ1  
塩 少々

### 作り方

1. 鶏ささみは湯でて細かくさく。
2. きゅうりは千切りにし、塩でもむ。
3. おかわかめは、さっと湯通しし5cm幅の千切りにする。
4. 甘夏は皮をむき、適当な大きさにする。
5. 調味料で味わせる。