



I・V・Aレポート

認定No.

25

ニックネーム:

Mizuki

タイトル:

IVALレポート



野菜直売場できゅうりを買って  
きました。

わかめと竹輪で和え物を作り  
ました☆

きゅうりは薄い輪切りにして塩  
揉みし水気を切っておきます。

同じく竹輪も輪切りに☆

わかめは食べやすい大きさに  
切り、きゅうり竹輪と和えます。

味の素、ごま油、砂糖、醤油、  
酢で味をつけます。

おつまみや、もう一品という時  
にどうぞ♪