

# 「初夏の朝ごはん ～ 新生姜ご飯とワカメとシラスの酢の物 後編」

## ワカメとシラスの酢の物

### ◎ 材 料

シラス	…	110g
塩わかめ	…	25g
冥加	…	2本
胡瓜	…	1本
土生姜	…	10g
大葉	…	5枚
甘酢	…	30cc
砂糖	…	18g

### 【B 合わせ酢】

だし	…	100cc
酢	…	20cc
薄口醤油	…	10cc
塩	…	0.7g
砂糖	…	3g
昆布	…	2g