

夏のさっぱり酢の物

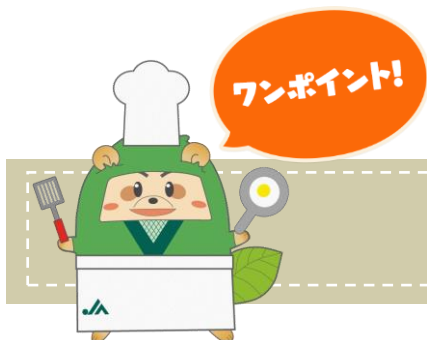


材料（4人分）

水口かんぴょう	… 15g
キュウリ	… 1本
塩	… ひとつまみ
ミョウガ	… 2個
乾燥ワカメ	… 3g
A・粒マスタード	… 大さじ1と1/2
・酢	… 大さじ5
・砂糖	… 大さじ3と1/2

作り方

- 1) 水口かんぴょうを約20分間水にさらし、柔らかくなるまで茹でる。取り出して粗熱と水気をとり、1cm幅に切る。
- 2) キュウリを塩で板ずりし、薄い半月切りにする。
- 3) ミョウガを縦半分に切り、薄切りにする。
- 4) 乾燥ワカメを水でもどし、水気を切る。
- 5) ボウルにAを混ぜ合わせ、(1)を加えて和える。(2)と(3)、(4)をさらに加え、軽く和えたらできあがり。



食欲がない時にもオススメ♪



JAこうか
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

他のレシピはこちら!!

