

きゅうりともやしのだし和え

簡単に作れて、食欲がないときにもおすすめの1品。錦糸卵やハムの細切りを入れると豪華な和えものに変身します。

材料(1人分)

- ・きゅうり 20g(中1本の1/5)
- ・塩 0.5g
- ・もやし 50g(1/4袋)

[A]

- ・すし酢 5g
- ・ごま油 1g



作り方

A[下準備をする]

①きゅうりは斜め薄切りにして、塩をもみこみ、しんなりさせる。

★斜め薄切りとは・・・

両端を落として、縦半分になり、端から斜めに薄く切っていく切り方。

②鍋に湯を沸かして、もやしをサッとゆで(15秒)、ざるにあげる。



B[和える]

①ボールにAときゅうり、もやしを入れて和える