

【中高生の部】 大畠中学校 3年生の作品

ねばねばさっぱり！ 夏野菜の塩こんぶサラダ

優良



アピールポイント

暑い夏でもたくさん食べられる、やみつきサラダです！そうめんのお供にもピッタリ！

審査員のコメント

夏の疲れた体にかきこみやすく、塩こんぶが、さりげなくいいですね。橘香酢を使っているので、酸味がまろやかでおいしかったです。

材 料（4人分）

オクラ・・・8本（80g）
トマト・・・大1個（230g）
きゅうり・・・1/2本（50g）
塩こんぶ・・・5g
白ごま・・・小さじ1

橘香酢・・・大さじ1
しょうゆ・・・大さじ1
ごま油・・・大さじ1
さとう・・・小さじ2

作 り 方

- ①オクラは塩少々をふって板ずりをした後、さっとゆでて輪切りにする。
トマトはくし形切りにした後、一口大に切る。
きゅうりはうすい輪切りにして、水気をしっかりきる。
- ②オクラ、トマト、きゅうりをボウルに入れ、塩こんぶ、白ごま、合わせた調味料を加えてあえる。