

「おいしい たのしい 元気やない」かみんぐ 30 応援レシピ

【たたききゅうりともやしの甘酢あえ】



Memo

たたききゅうりにすることで、かみええがあり調味料も絡みやすくなります。もやしのシャキシャキ感も楽しめます。

甘酢をひと煮立ちさせることで、やさしい酸味に仕上がります。

材料(4 人分)

もやし……………1 袋(200g)
新しょうが………1 かけ(10g)
きゅうり……………1 本(100g)
かに風味かまぼこ…短 4 本
いりごま……………大さじ 1
酢……………大さじ 2
砂糖……………大さじ 2
塩……………小さじ 1/2

ポリ袋

*きゅうりをたたいた後、破れている可能性があります。あれば、新しいポリ袋に入れ替えてください。

作り方

- ①もやしはさっとゆでてザルに上げ、流水で流して冷ましておく。
- ②しょうがは細いせん切りにする。
- ③きゅうりは両端を切り落とし、とげがあればとり、丈夫なビニール袋に入れてすりこ木などで適度にたたき、一口大にする。
- ④かに風味かまぼこは、半分に切って裂いておく。
- ④調味料を耐熱容器に入れ、電子レンジで 1 分程度加熱してひと煮立ちさせる。
- ⑤きゅうりのポリ袋の中に、もやし、しょうが、かに風味かまぼこ、いりごま、甘酢を入れて振り混ぜる。

1 人分 栄養価	エネルギー 53kcal	たんぱく質 2.7 g	脂質 0.9 g	炭水化物 8.6 g	食塩相当量 0.8 g
-------------	-----------------	----------------	-------------	---------------	----------------