

つくってみませんか？

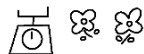
旬のきゅうりをつかって♪



<きゅうりと切り干しのピリ辛和え>

材料(4人分)

もやし	… 100g
切り干し大根	… 20g
きゅうり(輪切り)	… 80g
にんじん(千切り)	… 30g
すりごま	… 8g
○さとう	… 小さじ1
○しょうゆ	… 大さじ2/3
○酢	… 小さじ1
○トウバンジャン	… 1g



作り方

- ① 切り干し大根を水で洗い、水戻しする。その後、下茹でして、湯を切り、冷ます。
- ② 他の野菜はゆでて、湯を切り、冷ます。
- ③ ○の調味料をよく混ぜ、1と2のやさいとすりごまで和えて出来上がり。

