

きゅうりの酢の物



材料 4人分

きゅうり・・・・・・・・1本	合わせ酢
にんじん・・・・・・・・1/4本	酢・・・・・・・・大さじ1.5杯
もやし・・・・・・・・40g	砂糖・・・・・・・・大さじ1杯
油あげ・・・・・・・・1/4枚	しょうゆ・・小さじ1杯弱
いりごま・・・・・・・・少々	

手順

1. 材料は、すべて千切りにする
2. きゅうり→軽く塩を振り、水気を絞る
にんじん・もやし→下茹でして、ザルにとり冷ます
(レンジでチンでもOK)
油揚げ→乾煎りしてカリカリにしてもよいし、人参・もやし同様に下茹でしてもよい
3. ボウルに合わせ酢を用意し、②を入れて和える
4. 仕上げに、いりごまを振ると、香りと風味が増す