



きゅうりの土佐和え



【材料】4人分

きゅうり 2本
塩 少々

にんじん 1/4本
かつお節 6g
すりごま 大さじ1/2
いりごま 大さじ1/2

しょうゆ 小さじ2
しょうが 1g

【作り方】

①きゅうりは薄い輪切りにし、塩少々を振る。

②にんじんはせん切りにして沸騰したお湯でさっと茹で、ザルにあげて冷ます。

③しょうゆとしょうがを混ぜておく。

【作り方】つづき

④①の水分をペーパータオル等でぎゅっとしぼり、ボウルに②、かつお節、すりごま、いりごまと混ぜる。

⑤最後に③で和える。



かつお節のうま味で、調味料が控えめでも美味しく食べられます。

