

副食

きゅうりのピリ辛和え

[1人分] エネルギー：101kcal 塩分：0.7g



材料 [4人分]

- きゅうり：1本
- 生姜：10g
- きくらげ：3g
- 春雨：40g
- トマト：2個

【A】

- 醤油：大さじ1
- 酢：大さじ1
- 白すりごま：大さじ1
- ごま油：小さじ2
- ラー油：小さじ1/3

作り方

1

きゅうりと生姜は千切りにします。きくらげは戻して千切りに、春雨は戻して食べやすい長さに切ります。

2

トマトは輪切りにし、皿に並べます。"1"を混ぜて【A】で和えて、トマトの上に盛り付けます。

【ワンポイントアドバイス】

- ピリ辛のさっぱりとした味わいが、食欲を高めてくれます。
- 辛いのが苦手な方は、ラー油の量を調節します。