

きゅうりの中華風酢のもの



材 料(4人分)

- ・きゅうり・・・・・・・・・・2本
- ・鶏ささみ・・・・・・・・・・100g
- ・糸寒天・・・・・・・・・・2～3本

A (ごま酢)

- ・溶きからし・・・・・・・・・・小さじ1
- ・砂糖・・・・・・・・・・大さじ1
- ・ごま油・・・・・・・・・・大さじ1
- ・酢・・・・・・・・・・大さじ2
- ・しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ3

作り方

- ①きゅうりを縦半分に切り、斜め切りにする。
- ②ささみはゆでてザルにとり、手で細かく裂く。
- ③糸寒天は水で2～3回洗い、水につけて柔らかく戻し、4cmの長さに切る。
- ④Aを順に加えて混ぜ合わせ、ごま酢を作る。
- ⑤きゅうり、ささみ、糸寒天を器に盛り、ごま酢をかける。

レシピ提供 防府市生活改善実行グループ連絡協議会 ほほえみ会