



簡単！野菜レシピ

No.38 もずくときゅうりの酢のもの ～ ミニトマトときゅうりで夏の味 ～

ざいりょう ふたりぶん
☑＜材料 2人分＞

□きゅうり 1/2本 (50g)

□塩 少々

□ミニトマト 6個 (100g)

□味つけもずく 1パック (60g)

□しらすぼし 小さじ2 (5g)

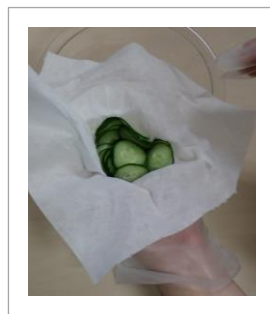
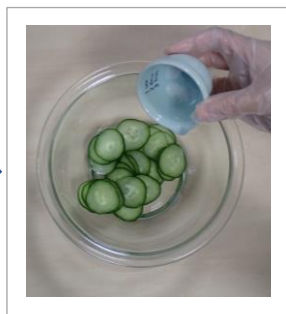


レベル1★



つくりかた
＜作り方＞

- ① きゅうりは小口切りにし、塩をふりかけ、しばらくおく。
しんなりしたらペーパータオルで水けを拭く。



- ② ミニトマトはへたをとり、たて半分に切る。



【観察ポイント】

きゅうりに塩をふりかけてしばらくおくと
水分が出てくるよ。

- ③ ボウルに①②と味つけもずく、しらすぼしを入れてまぜ合わせる。

