

Hitachinaka's Kitchen

きくらげときゅうりの和え物

コリコリ食感のきくらげがアクセント
水分はしっかり絞ることで味がしまる！



【材料】4人分

きゅうり	2本…千切り
人参	20g…千切り
塩	ひとつまみ
きくらげ(乾燥)	8g…ぬるま湯で戻し、 さっと茹でて千切り

赤唐辛子	1/3本	} 合わせておく
白すりごま	大さじ2	
酢	大さじ2	
砂糖	大さじ2/3	
醤油	小さじ1強	
ごま油	小さじ1	

【作り方】

- 1 きゅうりと人参を塩もみし、しんなりしたら、水分を絞る。
- 2 きくらげを加え、調味料で和え、盛りつける。

1人分栄養価
熱量 57kcal
たんぱく質 1.7g
食塩相当量 0.5g