



みつば×ちくわと きゅうりの和え物

料理の彩りに～みつばレシピ③

みつば×ちくわときゅうりの和え物

材 料 (2人分)

みつば……………1束
ちくわ……………3本
きゅうり……………1/2本
小松菜……………2株
★しょうゆ・砂糖
……………各小さじ1
★みりん……………小さじ1/2
★酢……………大さじ1
★白いりごま……………大さじ1
★水……………小さじ2
★だしパック(中身)・小さじ1/2
※まるものだしパック使用

- ① みつばは5cmほどに切り、ちくわは斜め切りに、きゅうりも薄い斜め切りにする。
- ② 小松菜はさっと茹で根本を除き5cmほどに切る。
- ③ ボールに★を入れてよく混ぜ合わせる。
- ④ みつば・ちくわ・きゅうり・小松菜を加えてよく混ぜ合わせて、器に盛りつけてできあがり♪

コッ・ポイント

- ちくわやきゅうりは薄切りにした方が食べやすいです。
- みつばは茹でての方がお好みの方は茹でてください。
- 味つけはお好みで調整してください。