



きゅうり切干大根 ちくわのさっぱりサラダ

暑い季節にピッタリ～きゅうりレシピ②

きゅうり切干大根ちくわのさっぱりサラダ

材 料 (4人分・きゅうり2本分)

きゅうり……………2本
切干大根……………30g
ちくわ……………3本
塩……………少々
★白いりごま……………大さじ1
★しょうゆ……………大さじ2
★酢……………大さじ1
★だしパック(中身)…ひとつまみ
※まるものだしパック使用

- 1 切干大根は軽く洗って水切りし水に浸けて戻す。戻ったら水気をよく絞る。
- 2 きゅうりは千切りして塩を振り水気を絞る。ちくわは斜め輪切りにする。
- 3 ★をよく混ぜておく。
- 4 ボウルにきゅうり・切干大根・ちくわを入れ★と和えたらできあがり♪

コツ・ポイント

- 切干大根は戻し過ぎると歯ごたえがなくなるので、戻し時間は通常より短めに。
- ④で和える際は、ビニール袋に入れるとカンタンに和えることができます。
- 味つけはお好みで調整してください。