

🍴 大根椎茸なます



あっさりとした食の進む、野菜たっぷりの一品。



素材(5人分)

大根

にんじん

生しいたけ

塩

油揚げ

しらたき

だし汁

砂糖

塩

しょう油

きゅうり

白ごま

砂糖

塩

酢

分量

250g

50g

2枚

適宜

1枚

1袋

80cc

10g

少々

少々

2本

大さじ5

30g

小さじ1

50g

- (1) 大根、にんじんは皮をむき、せん切りにし、別々に塩をふり30分おく。
- (2) しいたけはせん切りにして、ゆがいておく。
- (3) 油揚げとしらたきは熱湯をかける。せん切りにし、だし汁に砂糖、塩を加えて下味をつける。
- (4) きゅうりはせん切りにして塩をふる。
- (5) 白ごまを十分にすり、砂糖、塩、酢を加えてとろりとするくらいにしておく。
- (6) (1)をさっと水洗いにして絞り、(2)、(3)、(4)とともにごま酢であえる。

🍴🍴🍴 ねぎといかのぬた



いかが柔らかいと美味しさ倍増。ご飯にもおつまみにも最高。



素材

ねぎ

いか

ぬた

みそ

ごま

砂糖

酢

分量

160g

200g

80g

大さじ2

大さじ1

大さじ3

- (1) ねぎは熱湯で堅めにゆでてざるにあげ、広げて手早く冷まします。
- (2) いかは薄皮をむきさっとゆでてから、そぎ切りにして冷ましておく。
- (3) ごまをよくすり、みそ、砂糖を入れてすりあわせ、酢を徐々に加えてのばし、ぬたをつくる。
- (4) 食べる直前にねぎといかをぬたで和えて器に盛りつける。