



よしこ先生レシピ



③きゅうりと油揚げの酢の物

材料・調味料 (3人分)

きゅうり	2本
油揚げ	1枚
すりごま (白)	少量

- ①出汁
- ②塩
- ③砂糖
- ④うすくち醤油
- ⑤白だし
- ⑥酢



作り方

1. きゅうりの皮の緑の濃い部分をピーラーなどで剥きとり薄く小口切りにする。
2. 1のきゅうりに塩を少量加えてよく混ぜる
3. 油揚げをたてに2等分して1cm幅に切る
4. 小鍋に出汁を少量入れそれぞれ少量の③④⑤を加えて3の油揚げを煮る
5. ボウルに2のきゅうりを絞って入れる4の油揚げを軽く絞って加えるすりごま (白) を加える
6. 5に砂糖と酢で味を付ける

ポイント・豆知識

- 緑色の濃い部分は苦い場合があります
- 塩揉み
- おいなりさんの油揚げのような味に煮てください
- 砂糖と酢の分量はきゅうりの量や塩分などによって異なります。自分が美味しいと思う味をみつけてください。慣れない間は市販の寿司酢を使うと良いでしょう