

わかめときゅうりのかふうあえ

副菜



かふうあえは、「中華風の和え物」のことです。少し甘めの、ごま油やごまの味付けで野菜をおいしく食べることができます。

【材料】 大人 4 人分

きゅうり……………1 本
乾燥わかめ……………4g
にんじん……………1/3 本
たまねぎ……………1/4 個
白ごま……………適量

●ドレッシング

A { 油……………小さじ 2
ごま油……………小さじ 2
酢……………大さじ 1
しょうゆ……………大さじ 1
砂糖……………大さじ 1
塩……………少々

【作り方】

- ① きゅうりは、厚さ 5 mm の輪切りにする。
- ② 乾燥わかめは水でもどし、ゆでて水気をきり一口大に切る。
- ③ にんじんはせん切り、たまねぎはうすいスライスにし、ゆでて水気をきる。
- ④ ドレッシングの調味料 A を混ぜる。
- ⑤ ①～③の野菜をドレッシングで和え、白ごまを加え軽く混ぜる。

※和えた後、少し冷蔵庫で冷やすと味がなじみ、よりおいしくなります。