

♪ きゅうりとろろ昆布漬け ♪



材料名（2人分）

- きゅうり 1本
- とろろ昆布 ひとつかみ
- ポン酢しょうゆ 適量
- 塩 少々

◆ポイント◆

ポン酢でサッと作れてさっぱり食べられる簡単な副菜です。薄味にすると、野菜の甘味が感じられます。

作り方

- ① きゅうりはビニール袋に入れて、めん棒でたたいて砕く。
- ② 塩を入れてもみこむ。
- ③ 器に移して、とろろ昆布をまぶし、ポン酢しょうゆをかける。



♪ 切干大根の煮つけ ♪

作りおきに
オススメ



材料名（2人分）

- 切干大根 25g
- しょうゆ 大さじ1と1/2
- 油揚げ（細切り） 1/2枚
- みりん 大さじ1
- にんじん（細切り） 1/4本
- 塩 ひとつまみ
- 酒 大さじ1/2
- だし汁 100cc
- 砂糖 大さじ1/2
- サラダ油 大さじ1/2

◆ポイント◆

乾物をストックしておく、サッと作ることができますよ。作りやすい量で多めに作っておくと、おかずの助けになってくれます。

作り方

- ① 切干大根は、水洗いをしてから15分ほど水に漬けて戻し、絞って水気を切る。食べやすくざく切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、切干大根を2～3分ほど炒める。にんじん・油揚げを加えてさらに炒める。
- ③ だし汁・酒・みりん・塩を加えて煮る。
- ④ 煮立ったら砂糖・しょうゆを加えて煮汁がなくなるまで煮る。