



夏野菜のサラダ

—衣川地域女性部—
永海 千恵子さん

ワンポイント

- スライサーを使うと素早くでき、斜めにカットされるためやわらかく仕上がります。
- さっぱりとした味で、暑くて食欲のない時にもぴったりです。
- 鮮やかな彩りは夏のそうめんの付け合わせにもおすすめです。

女性部のひとこと ~衣川地域~
「コロナに負けない！」をモットーに頑張っています。

材料(4人分)

- きゅうり…………… 5本
- トマト…………… 2個
- 鶏のささ身…………… 2枚
- ハム…………… 1パック
- しその葉…………… 5枚
- A { ほめられ酢…………… 大さじ5
- しょうゆ…………… 大さじ1
- ごま油…………… 少々
- 飾り用レモン(薄切り) …… 適宜
- 塩…………… 少々



今回使用したAコープ商品
「ほめられ酢」1リットル
爽やかな風味で和洋中どの料理にも合います♪

作り方

- ①きゅうりはスライサーで千切りにして薄く塩を振り、もんでからサッと水洗いして固くしぼります。
 - ②トマトは1センチくらいの短冊に切ります。
 - ③ささ身は塩ひとつまみを入れた熱湯でゆで、冷蔵庫で冷やしてから手で細長くさきます。
 - ④ハムは千切り、しその葉も細かく切ります。
 - ⑤すべての材料を混ぜ、Aの調味料を合わせて和えます。
 - ⑥器にサラダを盛り、レモンを飾ってできあがりです。
- ♥自家製の梅サワー(梅1kg、氷砂糖1kg、米酢1リットルを漬け込んだもの)を氷水で割って添えました。夏バテ防止にどうぞ。