



きゅうりの豆腐サラダ

産直来夢くん「食育ソムリエ」
平山 恵美子

ワンポイント

きゅうりは乾燥と低温が苦手です。キッチンペーパーに包み、ビニール袋やラップに入れて冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。ヘタの部分を上にし、立てて保存すると◎です。

材料(4人分)

- きゅうり…………… 3本
- 豆腐…………… 1丁
- 塩…………… 小さじ1
- ドレッシング (タレ)
 - 醤油…………… 大さじ3
 - 酢…………… 大さじ1
 - ★ 砂糖…………… 大さじ1
 - ごま油…………… 大さじ1
 - すりごま…………… 適量

作り方

- ①きゅうりは薄切りにし、ボウルに入れて塩を加え5分置きます。
- ②豆腐は水分をきって、1口大に切り皿に置きます。
- ③きゅうりの水分をよくきり、ボウルに入れます。
★の調味料を全て加え混ぜ合わせます。
- ④豆腐の上にタレときゅうりを盛り付けてできあがりです。
※ミニトマトを半分に切り、添えてもOKです♪