

夏野菜をおいしく食べましょう! … きゅうり編

暑い夏には、さっぱりとしたサラダはいかがですか？

ふだん酢の物にしている材料を、ちょっと目先を変えてドレッシングで和えてみました。

《和風サラダ ~ しょうが風味のドレッシング和え》



材料 (2人分)

きゅうり…2本
玉ねぎ…1/2コ
わかめ…適量
ちくわ…1本

(作り方)

- ①きゅうり・玉ねぎ・ちくわを薄切りにし、わかめは好みの長さに切る
- ②ドレッシングにすりおろした根しょうがを加え①と和える。

ドレッシング(市販品でもよい)…適宜

根しょうが…適宜

…ひとことポイント…

◆ 野菜をきざんで根ショウガを加えれば、夏の体にピッタリ!

(提案者:みちくさ会会員 阿川洋子)