



きゅうりと麩のごま和え



材料(4人分)

きゅうり…2本	卵…1/2個	しょうゆ…大さじ1 1/2
焼き麩…10g	筆しょうが…4本	酢…大さじ1
白ごま…大さじ2	砂糖…大さじ1 1/2	塩…少々

酢の物の
さっぱり感と
ごまの香ばしさ
の相性は抜群。



つくりかた

- きゅうりは薄い小口切りにし、塩少々をふってもみ、水気をよく切る。
- 焼き麩は、たっぷりの水でもどし、水気をよく切る。
- 卵は塩少々を入れ、錦糸卵を作る。
- 白ごまは、炒ってよくすり、分量の砂糖、しょうゆ、酢を入れて混ぜる。
- ④に①、②を和え、③の錦糸卵を飾る。
- 筆しょうがは、つけ合わせにする。