

きゅうりと焼き揚げのサラダ

旬のお野菜で簡単！
食推おすすめレシピ
～夏編～



【材料】（2～3人分）

- ・きゅうり…2本（200g）
- ・油揚げ……1丁
- ・しめじ……1/2パック（50g）
- ・油揚げ……1丁
- ・塩…小さじ1（水200ccの塩水を作る）

- A
- ・酢…大さじ1+1/2
 - ・サラダ油…大さじ1
 - ・しょうゆ…大さじ1
 - ・さとう…小さじ1
 - ・塩…小さじ1/2
 - ・こしょう…少々

【作り方】

- ①きゅうりは一口大の乱切りにし、200ccの塩水へ10分つけて水分を切る
- ②揚げは、両面を網の上でカリッと焼き、細切りにする
- ③しめじは根元を切り落とし熱湯でさっとゆでて水気を切る
- ④ボウルへ調味料Aを入れ、①②③の野菜を入れてあえる。