

暑い夏でもさっぱり！
山形だし



旬のお野菜で簡単！
食推おすすめレシピ
～夏編～

【材料】（作りやすい分量）

なす・・・1本
きゅうり・・・1本
みょうが・・・3本
大葉・・・5枚
しょうが・・・1片
オクラ・・・5本

食塩・・・適量
水・・・大さじ2
めんつゆ(2倍濃縮)・・・大さじ3



【作り方】

- ①なすは小さめの角切りにして水に浸す。きゅうり、みょうが、大葉は小さめの角切り、しょうがはみじん切り、オクラは塩茹でして、小さめの角切りにする。
- ②なすの水気を切り、きゅうりとみょうがとともにボウルに入れて塩少々で塩もみをして、5分ほど置き、出てきた水分をよく絞る。
- ③②と大葉、しょうが、オクラ、水、めんつゆを加えて混ぜる。
- ④冷蔵庫で10分ほど冷やす。

ご飯や豆腐にのせて、、、
そうめんのトッピングにも◎