

高山きゅうりの酢の物



定番の酢の物にも相性の良い高山きゅうり。
やわらかめの食感の中に
しゃきっとした食感が味わえます。
もやしを茹ですぎないのがポイントです。

【材料】 2人分



・高山きゅうり	100g
・カットわかめ	1g
・もやし	30g
・カニカマ	20g
・卵	20g(1/2個)
・塩	少々
・砂糖	少々
・サラダ油	少々

A	・砂糖 4g(小さじ1強)
	・酢 8g(大さじ1)
	・しょうゆ 6g(小さじ1)

作り方

- 1 高山きゅうりの皮をむき、薄くスライスして軽く塩でもむ。
- 2 カットわかめは水で戻し、さっと熱湯をかけておく。
- 3 もやしを茹で、ざるの上へ上げて水気を切っておく。
- 4 卵を割りほくじ、塩、砂糖を入れて味付けする。
- 5 フライパンにサラダ油を薄くしき、4を流し入れ薄く両面を焼く。
- 6 5を皿に移し、冷めたらくるくると巻き、せん切りにし、錦糸卵を作っておく。
- 7 下処理した材料Aの調味料を和えてカニカマを添え、6の錦糸卵を上へ飾る。

標準調理時間

15分