

【登米の恵み 野菜レシピ】

料理名	きゅうりと油揚げのごま和え	
材 料	分量（4人分）	作り方
<ul style="list-style-type: none"> • きゅうり • 油揚げ A白すりごま Aだし汁 A砂糖 A塩 	5本 50g 大さじ4 小さじ1 大さじ2 少々	① きゅうりは小口切りにする。 ② きゅうりに塩少々をふりかけ、軽く混ぜ10分程度おく。きゅうりを水でさっと洗い絞る。 ③ 油揚げは、熱湯をかけ油抜きし、1.5cm幅の細切りにする。 ④ きゅうり、油揚げ、Aの材料を混ぜ合わせる。

〔1食分〕 エネルギー：123kcal 塩分：0.3g

《ひとくちメモ》

◆身近な材料を使ったメニューです。精進料理としてもおすすめです。

◆登米市の旬な野菜

『きゅうり』・・・中田地区を中心に生産されており、国の指定産地になっています。

