

【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 	<table border="0"> <tr> <td>5本</td> <td>5本</td> </tr> <tr> <td>50g</td> <td>50g</td> </tr> <tr> <td>大さじ4</td> <td>大さじ4</td> </tr> <tr> <td>小さじ1</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>大さじ2</td> <td>大さじ2</td> </tr> <tr> <td>少々</td> <td>少々</td> </tr> </table>	5本	5本	50g	50g	大さじ4	大さじ4	小さじ1	小さじ1	大さじ2	大さじ2	少々	少々	<ol style="list-style-type: none"> 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。
5本	5本													
50g	50g													
大さじ4	大さじ4													
小さじ1	小さじ1													
大さじ2	大さじ2													
少々	少々													

〔1食分〕エネルギー：123kcal 塩分：0.3g

《ひとつくちメモ》

◆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。

