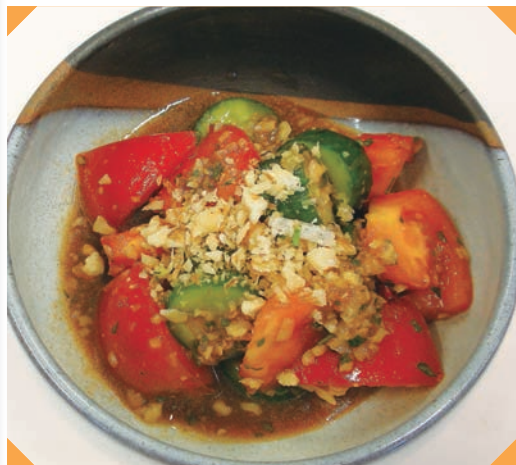


トマトときゅうりの和え物

2〜3人前



料理の
ポイント



材料はよく冷やしておきま
しょう!
クルミは細かく切りすぎな
いように!

材料

きゅうり …………… 200g
トマト …………… 大1個(320g)
青じそ …………… 2〜3枚
長ねぎ …………… 20g
クルミ …………… 30g
赤唐辛子 …………… 1本分
にんにく …………… 3g

調味料

調味料A

オイスターエクス … 小さじ2
ごま油 …………… 大さじ2
醤油 …………… 大さじ1と1/2
リンゴ酢 …………… 小さじ2
砂糖 …………… 小さじ1

作り方

①下ごしらえ

- ・きゅうり：1cmの輪切りにし、塩少々をふってもんでおく
- ・トマト：くし型切り(8等分)にし、横半分に切る
- ・青じそ、長ねぎ：みじん切り
- ・クルミ：粗いみじん切り
- ・赤唐辛子：小口切り
- ・にんにく：すりおろす

②きゅうり、トマト、青じそ、長ねぎを冷蔵庫でよく冷やしておく。

③ボウルに調味料A、赤唐辛子、おろしにんにくを混ぜ合わせておく。

④③のボウルによく冷やして水切りしたきゅうりとトマト、青じそ、長ねぎを加えよく混ぜ合わせる。

⑤皿に盛り、仕上げにクルミを散らす。

カクサン食品株式会社