



野木町地産地消メニュー



③7 きゅうりの春雨サラダ



調理時間 10分



暑い夏にさっぱりとおいしい中華風サラダ。
もう一品欲しいときに、買い置き食材で手軽に作れます。

食材と旬 夏
きゅうり 7月～8月

- 【材料】**
- きゅうり 1本
 - ハム 2枚
 - はるさめ 30g
 - 砂糖 小さじ2
 - 酢 小さじ2
 - ごま油 小さじ2
 - 醤油 小さじ3

- 【作り方】**
- ① 春雨は、さっとゆでる。
 - ② 合わせ調味料(砂糖・酢・ごま油・醤油)をボールに混ぜておく。
 - ③ きゅうりは、ヘタを切り落とし、斜めにスライスしたものを細切りにする。
 - ④ ハムは半分に切り、細切りにする。
 - ⑤ 春雨、きゅうり、ハムを②に入れ和える。

～ひとくちメモ～
お好みでいりごまを加えると、風味が増しておいしいです。