



ポイント

すり鉢がない場合、すりごまで作ってもよいです。

コクのある酢味噌で仕上げる技あり和え物

## キュウリの酢みそあえ

- 【作り方】**
- ①まな板に塩を振り、キュウリを転がして板ずりにした後、薄い輪切りにする。ニンジンも千切り、油揚げは両面を軽く焼き、千切りにする。
  - ②キュウリ、ニンジンに塩をふり、軽くもむ。しんなりしたらサッと水洗いしてしっかり水気を切る。
  - ③酢味噌を作る。すり鉢にいりごまを入れてよくすり、味噌を入れてさらにする。砂糖、酢、みりんを入れて混ぜる。
  - ④キュウリ、ニンジン、油揚げを③で和える。

**【材料】** ・キュウリ 2本 ・ニンジン 30g ・油揚げ 1枚 ・塩 少々  
4人分 ●酢味噌 (・味噌 20g ・いりごま 大さじ1 ・砂糖 20g)  
(・酢 大さじ2 ・みりん 小さじ1)