

からしあえ レシピ

ほんのりツンとするからしの風味と、野菜のカラフルな色合いが食欲をそそります。きゅうりやもやしのみずみずしくシャキッとした食感とつるつるした春雨の食感で、暑い夏にも食べやすいあえ物です。

【できあがり】



【材料】	4人分
きゅうり	48 g (1/2 本)
もやし	170 g
にんじん	24 g (1/5 本)
春雨	15 g
しょうゆ	10 g (大さじ 2/3)
洋がらし (粉)	少々

【作り方】

1. きゅうりは半月ななめ切り、にんじんは千切りにする。
2. 洋がらしはぬるま湯で溶いておく。

粉の洋がらしは、ぬるま湯で溶くと辛みが引き立つよ。

3. にんじん、もやし、きゅうり、春雨をゆでて、水で冷やす。春雨が長い場合は、5 cm 程度に切る。

野菜や春雨は、ゆでて冷やした後、水分をよく切っておくと、味がなじみやすくなるよ。



4. しょうゆにぬるま湯で溶いた洋がらしを混ぜて、3をあえる。

