

冬瓜のゴマ酢あえ

材料	1人分(g)	4人分(g)
とうがん	24	100
にんじん	6	25
きゅうり	18	70
ホールコーン缶	9.6	40
砂糖	0.96	大さじ 1/2
酢	2	大さじ 1
しょう油	1.8	大さじ 2/3
すりゴマ	1.2	大さじ 1/2

作り方

1. きゅうりを斜め半月切り, 冬瓜とにんじんはいちょう切り, コーン缶は汁気を切る。
2. 冬瓜・にんじん・きゅうりを茹でて冷却する。
3. すりごま・調味料で和え衣を作る。
4. 冷却した冬瓜・にんじん・きゅうり・汁気を切ったコーンを和え衣で和える。

コツ・ポイント

野菜を茹でたら, 出来る限り水分を切ると, 和え衣が絡みやすくなります。

