



「かんぴょう、わかめ、キュウリの酢の物」

干瓢(かんぴょう)の白色と独特の食感が加わり、上品な酢の物に仕上がります。

材料名(4人前)			配合(g)	備考	作り方	
かんぴょう(乾燥)	25g	漂白品(※)			①かんぴょう(漂白品)は、水洗い後3分ほど水につけた後に水を切り塩もみし弾力が出てきたら、再度水洗いしてから茹でる。	
乾燥カットわかめ	5g				②乾燥わかめは水戻し、キュウリは塩もみしておく。	
キュウリ	1本				③(5分~10分後)かんぴょうが好みの硬さになったら、ザルに取り冷ましてから好みの長さに切る。	
酢	大さじ2				④酢、砂糖、醤油をよく混ぜる。	
砂糖	大さじ1・1/2				⑤わかめ、きゅうり、かんぴょうをよく絞り、④を和える	
醤油	大さじ1	または白だし			⑥白ごまを振り出来上がり。	
白ごま	適宜					
※ 無漂白のかんぴょうをご使用の場合は、水洗い後少し揉んでからすぐに茹でてご使用になれます。					商品名: 栃木県産干瓢	商品名: 中国産カット干瓢40mm
					規格: 1kg 入数: 10 特長 国内産(ロング)かんぴょう。お好きな長さにカットしてご使用ください、	規格: 1kg 入数: 10 特長: 長さ40mmでカット処理済み(上記レシピ画像にて使用しております)

かんぴょうは食物繊維が大変豊富でカロリーも少ない為、ダイエットにもおすすめの食材です。クセも少ないため煮物、汁物の具材、和え物、サラダなど色々なメニューでご使用になれます。

