

★ 野菜たっぷりレシピ

野菜と油揚げのゴマ酢和え



材料：4人分

| | |
|---------|--------|
| キャベツ | 160 g |
| ニンジン | 40 g |
| キュウリ | 80 g |
| 油揚げ | 1枚 |
| すりごま | 大さじ2 |
| 酢 | 大さじ1.5 |
| だし汁 | 大さじ1 |
| 砂糖 | 小さじ2 |
| うす口しょうゆ | 小さじ2 |

作り方

- ① 油揚げは、フライパンでそのまま焼き、短冊に切る。
- ② キャベツ、ニンジンは短冊に切り、さっとゆでる。
- ③ キュウリは半分に切り、短冊切りにした後、少し塩（分量外）をふり、しんなりさせる。
- ④ ボウルに、カッコの調味料とすべての材料を加えてよく和える。