



♪しらたきの香味和え♪

さっぱりとした味付けです。

しらたきとは、白い

糸こんにゃくのことだよ！



<材料> (4人分)

しらたき	100g	
きゅうり	1/3本	
ホールコーン	30g	
にんじん	1/5本	
A	酢	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	さとう	大さじ1
	ごま油	小さじ1
	水	30g

<作り方>

- ① Aを煮立てて冷ましておく。
- ② しらたきをゆでてから5cmに切る。
- ③ にんじん、きゅうりはせん切りにしておく。
- ④ にんじん、ホールコーンをさっとゆでて水に取り、冷ます。
- ⑤ 材料を①で和えて、器に盛り付ける。