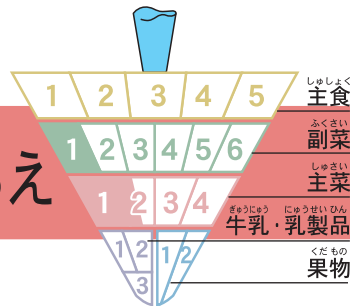


ゲソときゅうりのごま酢あえ



副菜1つ・主菜1.5つ
98kcal えんぶん 塩分1.0 g

準備しよう

食材 (4人分)

- ☐ きゅうり 2本
- ☐ ゲソ (イカ足) とエンペラ2杯分
- ☐ たて塩 (塩小さじ1/2・水大さじ2)
- ☐ 白いりごま 大さじ2
- ★調味料
 - ☐ 酢 大さじ3
 - ☐ 砂糖 大さじ2
 - ☐ だし汁 大さじ1



器具 (数が書いてないのは1つです)

- ☐ 包丁 ☐ まな板
- ☐ まな板用すべりどめ
- ☐ 鍋 ☐ あみじゃくし ☐ すり鉢とすりこぎ ☐ さいばし
- ☐ ゴムべら ☐ ボウル ☐ ピーラー ☐ 計量スプーン (大・小)

食器

- ☐ 小鉢または小皿
- ☐ はし
- ☐ はしおき

さあ、つくってみよう！

めやす
15分
～

きゅうりを切る 5分
(つける10分)

イカの下ごしらえ 5分

あえ衣をつくってあえる 5分 できあがり

1 きゅうりはピーラーで
シマシマにむき、はし
からうすく切る



たて塩にきゅうりをしばらく
つける



しんなりしたら
水気をしぼる

2 ゲソは2cm長さに切り
エンペラは繊維にそっ
て細く切り、長い部分だけ
半分に切る



沸騰した湯にサッと入れる
(湯通し) (約10秒)



3 すり鉢でごまをする。
★で味付けする。きゅ
うり、イカをいれてあえる

