

深山和え

【 材 料 】 (1人分)

大根	…	30g
ささみ	…	10g
胡瓜	…	10g
生椎茸	…	5g
酢	…	3g
醤油	…	2g
砂糖	…	1g



【 作り方 】

- ① 大根は千切りにし茹でる
- ② ささみは茹でてから、ほぐしておく
- ③ 胡瓜は千切りにして塩もみした後、お湯をかけてから水洗いし、冷ましておく
- ④ 生椎茸は千切りにし、醤油・砂糖で煮つけ下味をつけておく
- ⑤ ①+②+③+④+酢を合わせ、味を調えたら出来上がり！