

●作ってみませんか【平成20年9月1日号】

## 納豆ときゅうりのごま酢あえ

燕市食生活改善推進委員協議会 分水分会

「畑の肉」と呼ばれる大豆。そんな大豆の仲間で、特有の粘りと香りを持つ納豆にちょっと一工夫しましょう。きゅうりとしらすを加えて、ごま酢であえた、忙しい朝にも手軽にできる一品です。彩りも美しく、ごま酢の風味で食欲もアップ。



季節を問わずおいしくいただくことができます。ぜひ、お試しください。

●材料(4人分)

納豆3パック・きゅうり2本・しらす干し大さじ2・ごま酢(すり白ごま大さじ3・酢大さじ2・砂糖大さじ1・塩小さじ1/4・しょうゆ小さじ1)

●作り方

①納豆はよく練る。／②きゅうりは縦半分にして薄切りにし、塩もみ(分量外)、水洗いして水気をしぼる。／③ごま酢の材料を混ぜ合わせる。／④納豆、きゅうり、しらす干しを合わせて、ごま酢で和える。