

# 生きくらげと きゅうりの 和え物

エネルギー：68.57kcal (1人前)  
食塩相当量：1.23g (1人前)

妙義ナバファーム公式サイトで  
おいしいきのレシピ続々更新中!

ナバファーム

検索

navafarm.com

ふるふるの生きくらげとシャキシャキのきゅうり、  
食感の違いが面白いカンタン和え物。  
5分で作れます。

料理 近藤由香子

## ■材料 (2人分)

きゅうり(乱切り)……………2本  
塩……………小さじ1/2  
A 生きくらげ(下茹でてちぎる)…50g  
ごま油……………小さじ2  
白ごま……………小さじ1

## ■作り方

- ①ボウルにきゅうりを入れ、塩を振って手で揉みこみ、  
出た水気を絞る。
- ②Aを加え混ぜ、器に盛る。

Point!

白髪ねぎを加えて和えると辛味が出て  
大人の味に。茹でて鶏むね肉を加えると  
食べ応えのあるおつまみにもなります。

