

トウガンのなます

材 料 (4人分)

トウガン	200g
昆布	4cm
味醂	大サジ 2(36g)
酢	大サジ 2(30g)
淡口醤油	大サジ 2(36g)
ちりめんじゃこ	40g
青じその葉	1枚



作り方

- ① 鍋に昆布、味醂大サジ2、酢大サジ2、淡口醤油大サジ2、水1/2カップをいれ、ひと煮立ちして、冷ます。
- ② トウガンは皮面が3~4cm幅になるように縦方向に切ってから、皮を厚くむき、種とわたを除いて、薄切りにする。
- ③ ①の調味料から昆布を除き、ボウルに入れ、②のトウガンとちりめんじゃこを加え、かるく混ぜ合わせ、5分くらいおく。
- ④ 青じその葉はせん切りにし、水に放し、パリッとしたら、布巾にはさみ、水気をとる。
- ⑤ ③のトウガンとちりめんじゃこをかるく絞り、器に盛り、④の青じその葉の細切りを天盛りする。

