

9月のレシピ

梨ときゅうりの中華風サラダ

一宮町食生活改善会

〈材 料〉	〈4人分〉	
梨	1個	
（きゅうり	1本	
塩	少々	
きくらげ	4g	
A	白すりごま	大さじ2
	酢	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	塩	小さじ1/4
	ごま油	大さじ1

〈作り方〉

- ① きゅうりは薄い輪切りにして、塩をふって軽くもんでおく。
- ② きくらげは水でもどしてせん切りにし、さっと茹でて湯を切る。
- ③ 梨は4等分して皮、芯を除き、更に縦半分になり、(8等分) 7~8ミリ幅のいちょう切りにする。
- ④ ボールにAを合わせて梨、水気を絞ったきゅうり、きくらげを入れて和える。

旬の梨を使って、サラダはいかがでしょう。
和えると水分が多く出ますので、きゅうり、きくらげの水気はしっかり切ってください。

