

「からし酢みそ」の夏野菜あえ

夏野菜あえを作る

<材料>

きゅうり1本 みょうが2本 オクラ5本 なす50g 大葉5枚

白いりごま大さじ1 削り節3g

からし酢みそ100g

【作り方】

- ① 野菜を全部、粗みじん切りにする。
 - ② ボウルに①の野菜と白いりごま削り節を入れ、「からし酢みそ」を加えて混ぜる。
- ※ このままでご飯やおつまみに。

Prat 1

かつおの夏野菜丼

<材料>

かつおの刺身又はたたき100g（刺身ならなんでもよい）

炊きたてご飯200g 夏野菜あえ適量（お好みで）

【作り方】

- ① かつおは7ミリの切る。
- ② どんぶりにご飯を盛りつけてかつおを並べ、夏野菜あえをのせる。



Prat 2

うなぎの夏野菜丼

<材料>

うなぎの蒲焼き半身 蒲焼きのたれ1袋（15ml）

炊きたてご飯200g 夏野菜あえ適量（お好みで）

【作り方】

- ① うなぎは2センチ角切りにする。
- ② ご飯にうなぎのタレをまぜる。
- ③ 耐熱皿に皮を下にしてうなぎをのせる。タレと酒大さじ1をふりかけてラップなしで電子レンジで40～50秒加熱する。
- ④ ②のご飯にうなぎをの並べ、夏野菜あえをのせる。

