

「からし酢みそ」のきゅうりあえ



<材料>

きゅうり1本 長いも150g オクラ5本

からし酢みそ100g

【作り方】

- ① きゅうりはめん棒で軽くたたき、乱切りにする。
- ② 長いもは皮をむいてビニール袋に入れ粗くたたく。
- ③ オクラはさっとゆでて冷水につけ、さめたら斜め半分に切る。
- ④ ボウルにきゅうり、長いも、オクラを入れ「からし酢みそ」であえる。