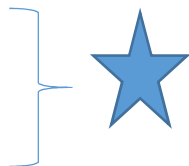


献立名：烏賊と胡瓜の酢の物

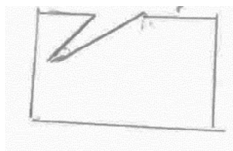
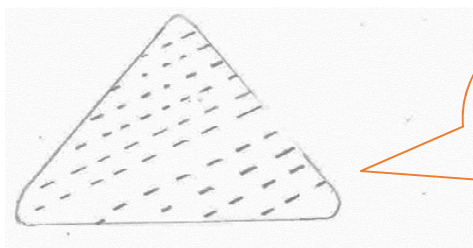
材料（1人分）

烏賊	15 g
胡瓜	15 g
乾燥わかめ	0.5 g
生姜	1 g
酢	7ml
砂糖	1 g
醤油	3 g
だし汁	3 g

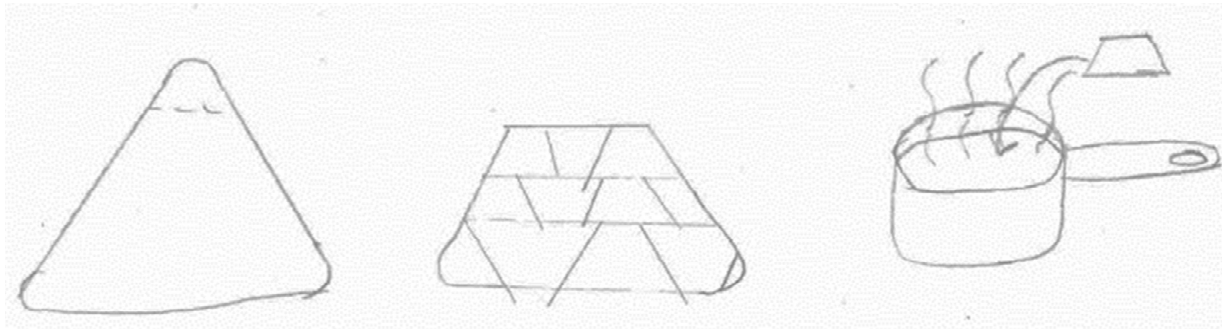


作り方

- ①烏賊に対して包丁を斜めに置き、厚さ3分の1まで斜めに切り込みを入れる。
- ②反対方向にも同じように切り込みを入れる。



- ③1口大に切り、茹でる。



- ④胡瓜の厚さ3分の2まで斜めに切り込みを1~2mm間隔で入れ、裏返しにして、同じように切り込みをいれる。
【蛇腹切り】。




- ⑤胡瓜を塩水につける。

⑥生姜を繊維にそって薄く、切る。

⑦1 mm以下の細さに切り、水にさらす。

⑧わかめを水に5分つける。

⑨  をすべて混ぜる。

⑩水気を絞った食材に⑨をかけ、上に生姜をのせて(天盛り)完成。