

もやしときゅうりのナムル



ざいりょう ●材料

もやし、きゅうり、塩

酢：しょうゆ：砂糖 = 2：1：1

ごま油、白いりごま



つく かた ●作り方

①きゅうりは縦半分にしてから、斜めに薄切りする。

②多めのお湯で、もやしをゆでる。お湯がグラグラ沸いたらきゅうりを加え、再度お湯が沸いたら水にとって冷やす。

③塩少々をあえて、食べる直前まで冷蔵庫で冷やしておく。

④③をよく絞って、調味料・ごま油・白いりごまの順に和える。

家庭では、和え物やサラダ用のきゅうりを加熱することは少ないと思いますが、学校給食では食中毒を予防するためにすべての食材を加熱しています。さっと茹でて冷やすと、色が鮮やかになり、アクが抜けて食べやすくなります。酢の酸味が苦手な家族がおられる場合、調味料もあわせて加熱しておく、酸味がまろやかになります。