

8月のレシピ

ハムときゅうりのおろし和え

一宮町食生活改善会

〈材料〉		〈4人分〉	
大根		300g	
（きゅうり	2本		
	塩	小さじ1/2	
ローズハム	4枚		
赤パプリカ	1/4個		
（酢	90cc		
	砂糖	大さじ1・1/2	
	塩	小さじ1/4	

〈作り方〉

- ① 大根はすりおろし、ザルに取り、自然に水気を切る。
- ② きゅうりは薄切りにして塩もみし、しんなりしたら、さっと水洗いして絞る。
- ③ ロースハムは1センチ角に切る。パプリカも1センチ角に切り、さっと茹でて湯を切る。
- ④ 酢、砂糖、塩を合わせておく。
- ⑤ 大根は軽く押さえるように水気をしぼり、ボールに入れる。きゅうり、ローズハム、パプリカを加え、④の合わせ酢で和える。



冷やしてさっぱりと！

夏の辛い大根でも、甘酢で和えることによって辛さがやわらぎます。ワカメやカニかまぼこ等、アレンジ自在です。