

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



うざく

(キュウリとうなぎの酢の物)

考案者 (有) 鯉之助



材料(2人分)

- 鰻の蒲焼 100g
- キュウリ 1本
- きくらげ20g (お好みで)
- ★酢大さじ2
- ★水大さじ2弱
- ★砂糖小さじ1強
- ★塩少々
- ★しょうゆ少々

作り方

- 1 蒲焼は1cmくらいに切っておく。
- 2 きゅうりは千切りにして塩もみと水洗いしておき、水を切っておく。きくらげも茹でておく。
- 3 ★をボールに入れ十分混ぜておく。(三杯酢)
- 4 小鉢に材料を入れ③をお好みでふりかけて出来上がり。

POINT

- ・蒲焼は市販のものでも良いです。
- ・うなぎがない場合、ゆでちりめん(20g)で代用できます。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>