

小鉢にも主菜を加えて栄養アップ

## 竹輪ときゅうりの和え物

調理時間: 10分

### <材料> 2人分

・きゅうり	1本
・竹輪	2本
・すりゴマ白	大さじ1 / 2
・大葉	2 ~ 3枚

### \* 中華だれ

・しょうゆ	小さじ2	
・米酢	小さじ1	1 / 2
・砂糖	小さじ1	
・ゴマ油	小さじ1	
・酒	小さじ1	

### <作り方>

- 1 中華だれの全ての材料を耐熱容器に入れてレンジで600W20秒加熱後、かき混ぜて溶かします。
- 2 きゅうりは縦にところどころ皮をむいて塩を刷り込み洗い流して乱切り。竹輪も小さ目の乱切りにします。
- 3 ボウルに、2、すりゴマ、千切りの大葉、冷ました中華だれを入れて和えます。

中華だれは、全ての材料を大さじにして作ると冷やし中華のタレにもなります。  
プチトマトやワカメを添えても美味しいです！

