

きゅうりといかの中華あえ（2人分）



きゅうり	1本
するめいか	50g
土生姜	5g
A ポン酢	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ2

- ① きゅうりは、乱切りにしさと湯通しする。
- ② するめいかは幅1cm、長さ3cm程度に切り、ゆでる。
- ③ 土生姜は千切りにする。
- ④ Aを合わせて①、②、③をあえる。

切り干し大根のあえもの（2人分）



切り干し大根	12g
しめじ	10g
酒	適量
きゅうり	40g
塩	少々
A 酢	大さじ1/2
うすくちしょうゆ	大さじ1/2
さとう	小さじ1
ごま油	小さじ1

- ① 切り干し大根はさと洗い、たっぷりの水に10分漬けて戻し、食べやすく切って水気を絞る。
- ② しめじはほぐして、酒少々を振りかけ、電子レンジ(600W30秒)加熱する。きゅうりは千切りにし、塩でもんで水気を絞っておく。
- ③ ①②とAをよくあえる。

ガーリックたこピラフ（2人分）



米	1合
水	1カップ
たこ	100g
にんにく	1/2かけ
青ねぎ	5g
オリーブオイル	大さじ1/2
コンソメ(顆粒)	小さじ1/2

- ① 米は洗って30分水につけておく。青ねぎは小口切りにする。
- ② たこは大きめのぶつ切り、にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて火にかける。
- ④ 香りがしてきたらたこを入れてさと炒める。
- ⑤ 炊飯器に水、①④、コンソメを入れて炊飯する。
- ⑥ 炊き上がったら器に盛り、青ねぎを散らす。

お店で見つけたら使ってみましょう

なにわの伝統野菜

難波葱
(なんばねぎ)



毛馬胡瓜
(けまきゅうり)

