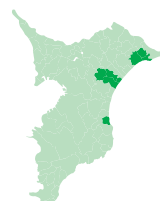




# きゅうりとタコの ピリ辛サラダ

きゅうりの主な産地  
旭市・山武市・一宮町



ピリ辛ダレは油を使わない万能ダレ。  
冷奴にかけてもおいしい!



材料(4人分) 1人分60kcal

きゅうり	1本
ゆでタコ	100g
トマト	1個
(ドレッシング)	
豆板醤	小さじ1
砂糖	大さじ2
酢	大さじ2



つくり方

- ① ポリ袋にきゅうりを入れて棒で叩き一口大にする。
- ② タコ、トマトは食べやすい大きさに切る。
- ③ ボウルに①と②を入れ混ぜ合わせる。
- ④ ドレッシングを混ぜ、③のボウルに入れてあえる。

【ドレッシングをひと工夫】

豆板醤はコチュジャン(大さじ1/2)としょうゆ(小さじ1)でも代用OK

上手な保存方法

きゅうりは大変乾きやすい野菜です。保存する際は、まず表面の水気を拭き取り、ラップで包むか、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室に入れます。

「きゅうり」ちょこっとメモ

果実自体が曲がっていても、味や栄養に変わりはありません。表面のイボが痛いほどがっているものを選びましょう(最近では、イボがない品種もあります)。果実の真ん中付近にくびれがあるものは、切ると中が空洞になっている場合があります。

また、果実の先端の方が太りすぎているものは、樹が疲れているときについたものか、中に種が入っている可能性があり、味も落ちます。

千葉県産旬の恵みを上手に使って楽しくヘルシーな毎日を

ウェブサイト「教えてちばの恵み」では「ちばの食材」を使ったレシピを多数掲載しています。  
<http://www.pref.chiba.lg.jp/ryuhan/pbmgm/index.html>

ちばの食材

検索