

## きゅうりと湯葉の香味だれ和え

### ○材料（作りやすい量）

乾燥湯葉	20 g
（あれば中華湯葉）	
きくらげ	5 g
きゅうり	1 本
にんじん	50 g 程度（1 / 3 本）
ピーナッツ	30 g

### ●あえソース

にんにく	みじん切り小さじ1程度
豆板醤	小さじ1～1.5
醤油（あれば中華醤油）	大さじ1
砂糖	小さじ2
花椒（ホール）	小さじ半分
ごま油	大さじ1
酢（あれば鎮江香酢）	大さじ1
オイスターソース	小さじ2

### ●トッピング

パクチー	お好みで
------	------

水につけて戻す → 食べやすい大きさに切る

水につけて戻す → 食べやすい大きさに切る

縦割りにして種を取り、食べやすい大きさに切る

皮を剥き、2ミリくらいの斜め薄切り

フライパンで焼き目がつくくらいに炒る

みじん切り

### ●作り方

1. 耐熱のボウルにあえソースのにんにくから花椒までをあわせ、小さなフライパンでアツアツに熱したごま油をジュッとかける。（やけどに気をつけて）酢、オイスターソースも混ぜる
2. 鍋に湯を沸かし、軽く塩をして（分量外）にんじんを入れ柔らかくなったなら、湯葉、きくらげも加え、15秒後くらいにきゅうりも入れたらすぐにざるに上げて水気をよく絞り、①のボウルに入れる。炒ったピーナッツも入れる。

お好みでパクチーを切って一緒にお召し上がりください。



★冷たく冷やしてもおいしいです。冷蔵庫で3日ほど保存可。