

シロウリの酢の物



■材料（4人分）

シロウリ	1 / 2本
油揚げ	1枚
塩（塩もみ用）	
酢	大さじ2
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1 / 2
しょうゆ	大さじ1
塩	一つまみ

■作り方

- ① シロウリは、両端を落とし、縦半分に切り、スプーンなどで種を取る。横に薄切りにし、塩もみしておく。
- ② 酢・みりん・しょうゆ・砂糖・塩を混ぜて合わせ酢を作る。
- ③ 油揚げを油抜きし、千切りにする。
- ④ シロウリを水で流し、しっかり絞って、油揚げを加え、合わせ酢で和える。

★シロウリの炒めもの



■材料（4人分）

シロウリ	1 / 2本
酒	大さじ1
酢	大さじ1.5
しょうゆ	大さじ3
赤とうがらし	2本
ごま油	大さじ1
白ゴマ	小さじ2

■作り方

- ① シロウリは、両端を落とし、縦半分に切り、スプーンなどで種を取り、1 cmの幅の斜め切りにする。
- ② 酒・酢・しょうゆを混ぜ合わせ、合わせダシを作る。
- ③ フライパンにごま油を入れ、刻んだ赤とうがらしを強火で熱し、ウリを炒める。
- ④ 全体に油がまわり、焼き色がついてしんなりしたら合わせダシを加え、炒め合わせる。
- ⑤ 器に盛り、白ごまを散らす。