



【ズッキーニの酢の物】



菅原 妙子 (すがはら・たえこ) さん

材料 (4人分)

ズッキーニ	1本 (150g)
たまねぎ	1/2コ (100g)
かにかまぼこ	4本 (60g)
みょうが	1コ
乾燥わかめ	5g
しょうが	ひとかけ
塩	少々

< 合わせ酢 >	
酢	大さじ2
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1

手順

- (1) ズッキーニのヘタを取り、半月切りにする。たまねぎは薄切りにする。  
しょうがは千切りに、みょうがは輪切りにする。
- (2) ボウルにズッキーニとたまねぎを入れて軽く塩もみする。  
しんなりしてきたら、絞って水気をきる。
- (3) 乾燥わかめは水でもどしておく。かにかまぼこはほぐしておく。
- (4) 合わせ酢を作る。酢、砂糖、塩を入れて混ぜ合わせる。
- (5) (2) に乾燥わかめ、かにかまぼこ、しょうが、合わせ酢を入れて混ぜ合わせる。  
器に盛り付け、みょうがを散らしたら完成。