



【青パイアの酢の物】



幸直美(ゆき・なおみ)さん

材料 (6人分)

青パイア	1コ (550g)	みょうが	2コ
わかめ(乾燥)	5g	合わせ酢	150ml
かにかまぼこ	60g		

手順

- (1) 青パイアの種を取り除きます。さらに半分に切り、へたを取り、皮をむきます。半分は薄切りに、半分は千切りにします。切り終わったら水に10分ほどさらし、アクを取り除きます。
- (2) わかめは水で戻します。かにかまぼこはほぐし、みょうがは千切りにしておきます。
- (3) ボウルにわかめ、かにかま、みょうが、青パイア、酢を加え混ぜ合わせます。全体がなじんだら完成です。