早稲田大学競走部

「おいしい寮めし」

今週のおすすめレシピ

著者　福本健一監修

現サンベルクス陸上部管理栄養士

イカの塩辛ときゅうりの和え物

材料

イカの塩辛	40g（大さじ2）
きゅうり	1本
ごま	小さじ1/2
青じそ	1束
みょうが	1pc

こちらのQRコードから
スマートフォンでも
レシピを確認
いただけます!!

作り方

1.きゅうりは綿棒などでたたいて食べやすい大きさに割る。
2.青じそ、みょうがは千切りにする。
3.ボウルに1、イカの塩辛、ごまを入れて和える。
4.器に盛り付け、2を適量上に添えて完成。

【ポイント】
きゅうりは包丁で切るより叩くなどして割ったほうが味が絡みやすくなります。